**«Двигательная активность дошкольников»**

Инструктор по физической культуре

Васильева Е.Ю.

В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно- эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

Под **двигательной активностью** понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют: регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Частично-регламентированная двигательная активность- это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

Нерегламентированная двигательная активность включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гар­моничного развития ребёнка, состо­яние его здоровья. Поэтому повыше­ние двигательной активности в тече­ние дня способствует удовлетворе­нию его потребностей в движении. Это условие требует от педагога де­тальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередо­вание активной и пассивной дея­тельности;

- увеличение общей и мо­торной плотности всех форм физи­ческого воспитания;

- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физи­ческому воспитанию.

Такая проду­манность должна лежать в основе двигательной активности детей не только в течение дня, но и в тече­ние недели, месяца, всего учебно­го года. За время пребывания ребенка в ДОУ использование разных форм физического воспитания должно обеспечивать двигательную актив­ность в пределах от 9000 до 15 000 движений, что соответствует физи­ологическим потребностям организ­ма дошкольника. Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна со­ставлять не менее

50-60% времени, при этом 90 - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обес­печит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

Педагогу следует знать о возможных отклонениях в двигательном развитии детей и стоящими в связи с этим задачами воспитания. Специ­алисты выделяют:

- малую подвиж­ность и частые периоды бездействия у детей;

- большую подвижность с высокой интенсивностью движений, однообразие или трафаретность дви­жений, их бесцельность;

- отсутствие творчества в двигательной деятель­ности.

Воспитатель, с учетом пере­численных отклонений, активизиру­ет интерес к движению или учит управлять движениями и выполнять их точно, обогащает состав движе­ний и содержание деятельности в целом или развивает двигательное творчество.

Для того чтобы обеспечить доста­точную двигательную деятельность детей, рекомендуется закрепление специального времени для этого (ут­ренняя, дневная, вечерняя прогул­ки, физкультурные паузы между занятиями и др.), а также многофун­кциональное использование поме­щений ДОУ для увеличения двига­тельного компонента в режиме дня.

Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная дви­гательная деятельность детей, орга­низованная без явного вмешатель­ства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (мячи, обручи, мешочки, шнуры, канаты, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

**Игры для активной двигательной деятельности детей в условиях группы.**

**Игры с ковриками**

**Оборудование:** текстильные коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков должна быть сделана из нескользящего материала.

**Игра "Классики"**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация:** коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд - два коврика рядом, 2-й - один коврик, 3-й - два коврика рядом и т. д.

**Ход игры:**

Дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1 -й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант; две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

**Игра "Гигантские шаги"**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация:** коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

**Ход игры:**

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

**Игра "Весёлая дорожка"**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закре­пление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

**Организация:** коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

**Ход игры:**

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

**Игра "Займи свое место"**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закре­пление знаний цвета, формы.

**Организация:** коврики располагаются по большому кругу.

**Ход игры:**

Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять (например: "Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине"). После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и

так до тех пор пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1 вариант - свои коврики;

2 вариант - любой коврик.

После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался (например: "Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник").

**Игры с тихим тренажером**

**Оборудование:** "Тихий тренажер" - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5-10 штук) дли­ной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

**Игра "Достань ягодку"**

**Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания простран­ственных отношений (право - лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

**Организация:** на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

**Ход игры:**

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены толь­ко одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право - лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

**Игра "Пройди по стенке"**

**Цель:** развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация. **Организация:** около стены расстилается мягкий коврик.

**Ход игры:**

Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола, посте­пенно поднимая ноги все выше, переходя в положение "Берёзка".

**Игра "Допрыгни до полочки"**

**Цель:** развитие координации, пространственных отношений (право - лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

**Организация:** дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

**Ход игры:**

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных по­лосок.

**Игра "Путаница"**

**Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания простран­ственных отношений (право - лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

**Организация:** на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

**Ход игры:**

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право - лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант - ребёнок играет один и просто "ходит" руками по стенке;

2-й вариант - дети играют в паре "Кто быстрее доберется до условной метки?". При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;

3-й вариант - один ребёнок ведущий, он даёт команды другому ребёнку куда идти (например, пра­вая - красная, левая - зеленая и т. д.).

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми вида­ми движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.

Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудо­ванием и выносным оборудованием (cкакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно спо­собствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять ини­циативу, стремление к двигательно­му творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позво­ляет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физи­ческой культуре представляет целый комплекс оздорови­тельно-образовательных и воспитательных мероприятий. Со­держание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы в парк, подвижные игры и физические уп­ражнения на прогулке выполняют организационно-оздоро­вительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособ­ность.

Пальчиковая гимнастика развивает у детей мелкую моторику, что способствует формированию речи и письма.

На учебных занятиях дети учатся, приобретают необхо­димые навыки, умения, знания.

Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные пра­здники - это активный отдых.

Кружки по интересам развивают двигательные способно­сти и творчество детей.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназ­начена для коррекции физического и двигательного развития.

Корригирующая гимнастика (назначается врачом) решает лечебно-профилактические задачи и предназначена для детей с ослабленным здоровьем.

Логоритмическая гимнастика необходима для профилак­тики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер может меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников.

Придавая особую значимость роли двигательной активно­сти в укреплении здоровья дошкольников, необхо­димо определить приоритеты в режиме дня.

**Первое** место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умствен­ной нагрузкой, двигательные разминки между занятиями и т.д.

С целью оптимизации двигательной активности и закали­вания детей в практику дошкольных учреждений необходи­мо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и ме­тоды их проведения. К таким занятиям относятся:

- оздорови­тельный бег на воздухе;

- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;

- гимнастика после днев­ного сна;

- двигательная разминка во время перерыва между занятиями;

- индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию **ДА** детей на вечерней прогулке;

- прогулки-походы в парк;

- корригирую­щая гимнастика в сочетании с гидромассажем и сухим масса­жем тела;

- использование сауны с контрастным обливанием тела и сухим массажем, а также с последующими играми в бассейне.

**Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития опти­мальной **ДА** детей. Проводить занятия по физи­ческой культуре не менее трёх раз в неделю в первой полови­не дня (одно на воздухе). Формирование под­групп должно осуществляться с учетом трех основных критериев: состояния здоровья, уровня **ДА** и физической подготов­ленности.

При наличии бассейна необходимо проводить занятия по обучению детей плаванию не менее двух раз в неделю (жела­тельно во второй половине дня, подгруппами по 10-12 чело­век).

**Третье место** отводится самостоятельной двигательной де­ятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт ши­рокий простор для проявления их индивидуальных двига­тельных возможностей. Самостоятельная деятельность явля­ется важным источником активности и саморазвития ребён­ка. Продолжительность её зависит от индивидуальных прояв­лений детей в двигательной деятельности, и поэтому педаго­гическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня **ДА.**

Наряду с перечисленными видами занятий по физичес­кой культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети соседнего ДОУ. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, иг­ры-соревнования, спартакиады.

**Прогулка** – наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность – 10-15 минут. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включать игры, физические и строевые упражнения средней и низкой интенсивности в конце прогулки. В другие дни – 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой, которые были изучены на физкультурном занятии. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей.

Педагоги разбегаются по всему залу. По сигналу воспита­теля они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь спортивную позу в парах: приседают, поднимают руки в стороны и т.п. Воспитатель отмечает, чья фигура интереснее.

Таким образом, двигательный режим дошкольника с оздоровительной направленностью, включающий в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

**ДА – двигательная активность.**

**Литература:**

1. Авченко Н. Почётный работник общего образования РФ, воспитатель по физической культуре, центр развития ребёнка – детский сад № 2347, Москва.

Журнал « Здоровье дошкольника» № 5, 2009г., стр. 18.

«Как физическое воспитание влияет на психическое развитие ребёнка».

2. Кирсанова Н.В., преподаватель ГОУ СПО Пензенский педагогический институт, г. Пенза.

Журнал «Управление Дошкольным образовательным учреждением» № 5, 2007г. «Двигательная активность на прогулке в зимний период», стр. 76.

3. Макарова Л.И., канд. мед. наук, старший преподаватель; Погорелова И.Г., доцент, кафедра коммунальной гигиены и гигиены детей и подростков, Иркутский государственный медицинский университет, г. Иркутск. Журнал «Инструктор по физкультуре» №2, 2010 г., стр.12.

«Двигательная активность в полноценном развитии детского организма».

4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.- 3.е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986 г. «Методические рекомендации к подвижным играм и физическим упражнениям на прогулке», стр. 35, 79, 127, 194, 257.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозайка - Синтез, 2000г., стр. 10.

«Характеристика двигательной активности старших дошкольников».

6.Тарасова Т.А., канд. пед. наук, заведующий кафедрой здоровьесбережения ЧГПК №2 г. Челябинск.

Журнал « Управление Дошкольным образовательным учреждением» № 2,2005г. «Из опыта экспертизы направления «Физическое развитие и здоровье детей» в дошкольном учреждении», стр. 32.

7.Хабарова Т.В. Журнал «Дошкольная педагогика»№ 3, 2010г.

«Модель двигательного режима, способствующего развитию двигательных способностей детей 5-7 лет в условиях ДОУ», стр. 30.

8.Яриго Л.А. Журнал «Дошкольная педагогика»№ 4, 2010г.

«Формирование основ экологической культуры в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста», стр. 32.