Активизация двигательной активности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является двигательная активность детей. Её основная задача — улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом должны решаться задачи оздоровления, образования и воспитания.

В системе физического воспитания в детском саду мы используем следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

— физкультурные занятия;

— утреннюю гимнастику, физкультминутки;

— подвижные игры и физические упражнения на улице;

— спортивные упражнения.

Оправдали себя такие формы двигательной активности, как физкультурные досуги, праздники, занятия ЛФК, ритмикой, самостоятельная двигательная деятельность с использованием тренажеров, «дни здоровья», физкультурные паузы. Наряду с традиционными формами физкультурных занятий эффективными являются и нетрадиционные: сюжетно-ролевые, игровые (на основе подвижных игр, эстафет), тренировочные (с использованием спортивных комплексов).

Кроме того, мы решаем основную задачу — развитие двигательных навыков и умений дошкольников. Моторика детей развита слабо, движения неуверенные, плохо контролируемые.

Помогают в решении этой задачи игрушки, стимулирующие основные движения, например каталки с разнообразными яркими разноцветными фигурками. Основное требование к игрушкам-каталкам заключается в их функциональности — сам предмет должен 'крепиться на прямой палке, длина которой должна позволять ребёнку идти прямо, не сгибаться и не наклоняться вперёд. Ребёнок везёт каталку впереди себя и с интересом наблюдает, как бабочка машет крылышками или как вращаются смешные человечки. Ребёнок идёт быстрее, и бабочка чаще машет крыльями, а когда малыш бежит, движения фигурок ещё убыстряются. Учитываем цветовой спектр, используемый в процессе изготовления игрушек. Предлагаем бегать детям и с лёгкими яркими флажками, ленточками, султанчиками, изготовленными воспитателем или старшими детьми. Особенно любят наши дети всевозможные мельницы-вертушки.

Для малышей характерно эмоциональное, непосредственное восприятие игрушки, образа, данного в игре. Известно, что для детей характерен так называемый анимизм — одушевление животных, непроизвольное наделение их человеческими качествами. И воспитатель должен опираться на эту особенность детей. Значительно оживляют игру различные элементы костюмов, головных уборов.

Для детей этого возраста используем совсем простые игры, построенные в большинстве случаев на одном действии, причём это действие воспитатель тут же подсказывает детям.

В играх с текстом воспитатель не только произносит его, но тут же сам проделывает соответствующие движения, а дети подражают ему.

Как только дети научатся действовать по словесному сигналу, вводим правила игры. Они должны быть простыми, доступными детям. Объясняя детям правила, учитываем, что возможности восприятия ими инструкции имеют свои особенности, их внимание ситуативно. Поэтому инструкция включает ограниченное число слов.

Начинаем игру с небольшой группой, чтобы дети могли двигаться в удобном для них ритме. Когда все дети подгруппы усвоили правила, переходим к игре со всеми детьми. Воспитатель повторяет одну и ту же игру в течение нескольких дней: в знакомую игру малыши играют более охотно.

Введение новой игры лучше планируем на утро, когда дети ещё не утомились.

Примерно с 4-5 лет, в средней группе, детей уже | интересует результат произведённых действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, влезть повыше, прыгнуть дальше и т. д. В то же время они по-прежнему любят сюжетные игры.

Предполагается, что движения детей стали более совершенными, координация улучшилась. Поэтому в процессе игры теперь внимание воспитателя должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья. Следовательно, игры должны подбираться так, чтобы в них происходило постепенное усложнение движений.

В средней и в старшей группах воспитатель вначале рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются роли. В группе детей 4 лет в начале года воспитатель сам назначает, кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль водящего вначале следует поручать детям, которые заведомо с ней справятся, иначе ребёнок может потерять веру в свои силы и его трудно будет привлечь к активному действию.

В процессе игры воспитатель отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяет чувство уверенности.

В процессе повседневной работы воспитатель добивается того, чтобы все дети умели выполнять разные роли в подвижных играх. Во второй половине года при распределении ролей следует использовать считалку: вначале в тех играх, которые воспитатель проводит с детьми, в дальнейшем — при самостоятельной организации ими игры. Считалка даёт возможность всем детям побывать в разных ролях, исключает проявления несправедливости и других отрицательных качеств.

В старшей группе дети должны знать разные считалки.

Помимо сюжетных игр, в этих группах используются игры, построенные на определенном задании. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми.

Есть игры, которые нельзя организовать с большим числом детей, но они очень полезны. Это в основном игры с предметами, с игрушками (мячи, скакалки, обручи, флажки и т. п.).

Во время пребывания детей на воздухе необходимо несколько раз привлекать детей к подвижным играм, выбирая для них подходящие моменты.

Бывает так, что ребенок не знает, чем заняться, начинает шалить, мешать другим. Вот тут и нужно предложить ему поиграть с мячом, покатать обруч, попрыгать через верёвочку, в зависимости от того, в каком виде движений ему необходимо поупражняться, какие группы мышц потренировать. В старшей группе должен быть запас таких хорошо усвоенных игр, в которые дети могут играть в любое время и с воспитателем, и самостоятельно.

Внимание воспитателя направлено на качество движений, чтобы они стали лёгкими, красивыми, уверенными, чтобы дети быстро ориентировались в пространстве, проявляли выдержку, смелость, находчивость. Основное место в этой группе занимают игры спортивного характера с мячами, скакалками, обручами, флажками. Это игры с делением на команды с элементами соревнования в быстроте, ловкости.

Как и раньше, воспитатель организует игры со всей группой детей и с небольшими подгруппами. Воспитатель учит детей строго соблюдать правила, договариваться о последовательности действий, чтобы в дальнейшем они могли играть самостоятельно. Игры, проводимые самими детьми, благотворно влияют на их поведение, способствуют воспитанию организованности.

Если дети не умеют, надо научить их пользоваться считалками и другими средствами организации игры.

В играх вдвоём, втроём, когда надо определить, кому начинать игру, можно не считаться, а конаться. Это делается разными способами. Например, играющие берут две палочки разной длины, зажимают в руке так, чтобы не было видно, какая длиннее. Один из играющих вытаскивает любую из палочек: если он вытянул длинную, то ему и начинать игру, если короткую — начинает другой. Есть и другой способ: берётся палка или бита от городков, два игрока (по одному от каждой партии) перехватывают палку руками, т. е. один берёт её в любом месте, другой перехватывает рядом, затем снова первый, и так до конца. Кто последним перехватит палку, тот и начинает игру. Можно конаться и так: обе партии играющих встают с двух сторон, воспитатель становится посредине и подбрасывает биту вверх так, чтобы при полете она вращалась. В чью сторону бита упадет ручкой (или палка намеченным концом), та команда и начинает игру.

Воспитатель добивается, чтобы все дети играли в разнообразные игры, иначе развитие их будет односторонним: одни будут упражняться только в метании, другие — в прыжках и т. п.

Подвижные игры занимают должное место в жизни детей, если сам воспитатель хорошо знает их и с удовольствием играет с детьми. Нужно, чтобы среди игр, в которые дети с удовольствием играют ежедневно, были и народные игры.

Таким образом мы выяснили, что Двигательная активность – один из главных механизмов, обеспечивающих полноценное развертывание генетической программы. Чем больше двигательных действий совершает ребенок, тем быстрее он развивается. Своевременное развитие движений, формирование жизненно необходимых двигательных умений и связанных с ними элементарных знаний. За первые 7 лет жизни ребенок проходит огромный и важный путь в развитии движений — от хаотичных элементарных движений до сложных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания и др.). Причем развитие движений идет параллельно с физическим развитием. Постепенное накопление двигательного опыта способствует расширению возможностей для благоприятного воздействия на формы и функции детского организма. С другой стороны, задержка и отклонение от нормы в физическом развитии тормозят формирование жизненно важных умений. Хорошо и своевременно организованное использование предусмотренных программой средств физической культуры в единстве с режимом питания, сна и т.п. облегчает и стимулирует развитие моторики детей дошкольного возраста. По мере накопления двигательного опыта, совершенствования морфофункциональных свойств организма создаются благоприятные предпосылки для развития всех качеств

ЛИТЕРАТУРА.

1.Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.

2.Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.

3.Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»

4.Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.

5.Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.

6.«Детство» программа развития и воспитания детей в детском саду, С-П, 2002 г.

7.Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.

8.Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г.

9.Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.

10.Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г

11.Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г.

12.Леви-Гориневская Е. Г. , Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М. , 1962 г.

13.Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.

14.Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.

Маркова Л. С. , «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М. , 2002 г.