**Творческий отчёт по теме:**

**«Развитие двигательной активности**

**с использованием художественного слова».**

***Коробцовой Юлии Борисовны***

***воспитатель группы «Одуванчик»***

****

**Новодвинск**

**2010**

**«Развитие двигательной активности**

**с использованием художественного слова».**

Физическая или двигательная активность это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность – это суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений, за сутки, за неделю). Двигательная активность включает в себя любой вид мышечной деятельности. Не важно, это специальные физические упражнения, или работа по дому, или просто ходьба. Двигательная активность бывает спонтанная или организованная.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем. Двигательная активность (ДА) - это естественная потребность в движении. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей. Значение двигательных действий в общем развитии ребенка очень велико. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Год от года увеличивается количество взрослых людей, страдающих сердечно-сосудистыми и дыхательными заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, что является прямым следствием гиподинамии, являющейся своеобразной болезнью, определение которой звучит угрожающе: «Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности». С гиподинамией сочетается «гипокинезия» - особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. Это ограничение объема произвольных движений.

Малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточной физической нагрузки вызывают атрофию мышечной и костной ткани, уменьшение жизненной емкости легких, нарушение сердечно-сосудистой системы. Чем меньше движений – тем они труднее, чем они труднее, тем меньше человек двигается, чем меньше человек двигается, тем меньше у него потребность в движении.

С гиподинамией и гипокинезией связаны многие болезни ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, ожирение, сахарный диабет, рак, неврозы, депрессия, гипертоническая болезнь, нарушение мозгового кровообращения, остеопороз, обструктивные заболевания легких. Гиподинамия - страшная болезнь наблюдается не только у взрослых, но она становится моложе и о ней стоит говорить уже в дошкольном детстве. Так, у малоподвижных детей чаще наблюдается отставание моторного и нервно-психического развития и они в большей мере подвержены простудным заболеваниям.

Таким образом, интенсивность и характер психофизического развития детей, здоровье зависит от их двигательной активности. Задачи работы по формированию двигательной активности во 2-ой младшей группе состоят в том, чтобы привлекая ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах, на занятиях, утренней и бодрящей гимнастике, пальчиковой и артикуляционной гимнастике). Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение - важное средство воспитания. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребёнка. Задача создания всех необходимых условий для того, чтобы наши дети росли физически здоровыми и крепкими, является одной из важнейших.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Педагогам необходимо позаботиться об организации двигательной активности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательной активности дошкольников должны быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Как уже говорилось выше одним из важнейших средств всестороннего развития ребенка является движение, которое служит обязательным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания окружающего мира и ориентировки в нем. От степени удовлетворения естественной потребности ребенка в движении зависят его здоровье, физическая и умственная работоспособность, поэтому следует уделить особое внимание созданию предпосылок для обеспечения детей оптимальным уровнем двигательной активности в условиях детского сада.

Кроме этого необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка (тип темперамента), состояние его здоровья, настроение, наличие двигательных умений и навыков. Также на двигательную активность оказывают влияние сезонные изменения, погодные условия, одежда детей. Так выделяется четыре типа двигательной активности:

* Взрывной (дети предпочитают короткие, быстрые, непродолжительные по времени движения);
* Силовой (дети предпочитают силовые нагрузки);
* Циклический (дети склонны к длительным, монотонным движениям);
* Пластический (дети предпочитают мягкие, плавные движения).

Гиперактивные дети отличаются суетливостью, импульсивностью и несдержанностью. Во время выполнения игровых упражнений они делают множество хаотичных движений, что мешает им выполнять упражнения правильно и качественно. Для этих детей целесообразно предлагать больше упражнений направленных на развитие ловкости, координации.

Малоподвижные дети, в свою очередь, как правило, не уверены в себе, в своих возможностях, поэтому часто проявляют пассивность, инертность, обидчивость. Таких детей надо чаще подбадривать, поощрять и направлять их действия, давая возможность поверить в свои силы. Им следует предлагать упражнения на развитие быстроты и скорости движений.

Учитывая особенности возраста детей, следует рационально подбирать материал к работе. Такой подбор в значительной мере помогает обогащению базовых двигательных умений и навыков детей, развитию их функциональных возможностей. Использование художественного слова во время работы по развитию двигательной активности обусловлено тем, что существует тесная взаимосвязь слуховых ощущений с мышечными. В процессе игровых занятий с использованием художественного слова двигательная активность каждого ребенка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально-игровой активностью. Игровая форма проведения занятий по развитию двигательной активности является для малышей одной из интересных форм деятельности. Такая организация занятий позволяет каждому ребенку чувствовать себя комфортно, уверенно, так как в игре максимально реализуются возможности детей. Такое построение занятий позволяет добиться устойчивого внимания на протяжении всего занятия и соответственно повышает результативность усвоения знаний. Через повышение интереса активизируется и мотивация детей. Стимулируется правое полушарие мозга, что через слова дает толчок к развитию левого полушария. Все это вместе взятое приводит к гармоничному развитию мозга. Кроме этого развивается слуховая и двигательная (кинестетическая) память, а также зрительная, что приводит к развитию всех каналов восприятия. Использование художественного слова направлено также на овладение детьми чувством ритма, что способствует формированию у ребенка целостного восприятия пространства и времени, гармонизации психического развития детей.

Для развития двигательной активности детей используются различные виды работы: подвижные игры разной активности, утренняя гимнастика, физкультурные занятия, динамические паузы, физкультминутки, пальчиковые и телесные игры, хороводные игры, бодрящая гимнастика.

На основе результатов своей работы я могу утверждать, утверждать, что вести работу по развитию двигательной активности детей необходимо и важно. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома. Систематическая развивающая физкультурно-оздоровительная работа способна привести к ряду значимых результатов. Движения, даже самые простые, дают пищу детской фантазии, развивают творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребёнка. Двигательное творчество раскрывает ему моторные характеристики собственного тела, формирует быстроту и лёгкость в бесконечном пространстве двигательных образов, учит относиться к движению, как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования - эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети входят в ситуацию(сюжет), через движения тела учатся передавать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции, создавать новые сюжетные линии, новые формы движений. Кроме того в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё "Я" по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. Над темой «Развитие двигательной активности с использованием художественного слова» работаю 2 года. Главными, актуальными задачами моей работы по развитию двигательной активности дошкольников являются:

Цель:

* охрана и укрепление здоровья детей;

Задачи:

* формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать физические качества;
* создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
* воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

Для того чтобы дифференцированно подойти к данной проблеме проанализировала научно-методическую литературу по теме исследования. Учитывая возрастные особенности детей и дидактические принципы построения развивающего обучения, в структуру занятий и досуговую деятельность с детьми включила разнообразный материал: сказки-беседы, стихотворения или отрывки из детской художественной литературы, пословицы, поговорки, потешки, помогающие осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. В течение двух лет апробировала их в детском саду. В результате работы, исходя из личных наблюдений:

1. у детей нашей группы сформированы элементарные представления о пользе занятий физкультурой, дети с охотой изучают материал;
2. усваивают огромное количество упражнений; знают множество подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик; выполняют самостоятельно движения, умеют делать выбор в самостоятельной деятельности.

Кроме этого мною был сделан анализ посещаемости и заболеваемости детей нашей группы.

Мною были составлены картотеки подвижных игр, пальчиковых, дыхательных, зрительных, артикуляционных гимнастик, хороводных игр, утренних и бодрящих гимнастик, массажей, упражнений на коррекцию осанки и предупреждение плоскостопия, физкультминуток. Разработаны и проведены: физкультурное занятие «Поможем медведице найти медвежонка», прогулка «Мишка в гости к нам пришёл», мастер-класс для помощников воспитателей «Чем безопасно занять вторую подгруппу детей».

Специально для родителей мною были предложены консультации на темы: «Как правильно одеть ребенка в садик» (о необходимости подбора одежды для ребенка так, чтобы она не стесняла движения), «Снежные забавы», «Дворовые затеи», «Игры интересные и полезные дома», «Плоскостопие можно предупредить». Проведены индивидуальные консультации «О значении утренней гимнастики» (утренняя гимнастика проводится с целью создания условий для пробуждения организма, организованного общения детей в процессе двигательной активности, повышения эмоционального тонуса, снятия психологического напряжения от расставания с родителями, концентрации внимания, дисциплинирования поведения). Оформлен уголок для родителей, где вывешиваются различные книги, например, «Стихи с движениями», «Пальчиковая гимнастика» с рекомендациями и советами по организации с детьми различных видов игр. С родителями был проведен практикум по телесному общению, где предлагались к выполнению специальные упражнения парами (ребенок – мама). Проведен физкультурный досуг с родителями «Мама, папа, я – спортивная семья».

**Литература:**

1. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Сост. А.В. Кенеман, Т.И.Осокина. - 2-е изд., доп. - М.:Просвещение:Владос,1995. - 222с.:ил. - ISBN 5-09-005876.
2. Доман Глен Гармоничное развитие ребенка: Как развить умственные и физические способности ребенка/ Доман Глен; Сост. В.Дольникова. - М. :Аквариум,1996. - 448с. - ISBN 5-85684-058-5.
3. Демидова, Елена Валентиновна. "Вечное движение"/Демидова Елена Валентиновна; // Дошкольное воспитание.-2004.-N 5 - С. 32-34.
4. «Детство». Программа развития и воспитания детей в детском саду. Издание второе, переработанное Санкт-Петербург, издательство «Акцидент», 1997 год.
5. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду». Издание третье, переработанное. Москва, «Просвещение», 1986 год.
6. Рунова М. Зимняя прогулка с малышами/ М. Рунова, В. Медведева; М. Рунова, В. Медведева // Дошкольное воспитание.-2003.-N 12 - С. 35-40.
7. Сопко Л.А. "Мы устали не на шутку: встали на физкультминутку!":Использование ритмической динамики стихотворения на физкультурных паузах/ Л.А. Сопко // Внешкольник.-2003.-N5 - С.28-29.
8. Якушина Т. Утренняя гимнастика с элементами логоритмики/ Т. Якушина;// Дошкольное воспитание.-2003.-N 12 - С. 41-43.