

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. Теоретические и педагогические основы двигательного режима дошкольников.....	6
1.1 Двигательная активность и режим дня дошкольников.....	6
1.2 Роль и место двигательной активности в развитии ребёнка.....	10
1.3 Характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста.....	11
2. ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....	16
2.1 Значение двигательной активности.....	16
2.2 Физкультурно-оздоровительные занятия.....	17
2.3 Занятия физической культурой.....	18
2.4 Самостоятельная двигательная деятельность.....	19
2.5 Значение подвижных игр и упражнений.....	20
2.6 Активный отдых.....	21
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	25

ВВЕДЕНИЕ

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве.

По данным медицинских исследований около 25-30% детей, поступающих в 1-е классы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.

(14)

Следовательно, физическое воспитание детей дошкольного возраста должно рассматриваться как приоритетное направление деятельности ДОУ, ведь в общей системе дошкольного образования именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления

и развития физического и психологического потенциала ребенка.

Однако в дошкольном образовательном учреждении значение двигательной активности как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой.

Анализ официальных документов, теоретических источников по исследуемой проблеме показывает, что современный выпускник дошкольного образовательного учреждения должен обладать крепким здоровьем, хорошим физическим развитием, высоким уровнем физической подготовленности, умением сохранять правильную осанку, потребностью регулярно заниматься физической культурой по собственной инициативе, стремлением совершенствовать свои достижения, проявляя выдержку, смелость и инициативу, высокой (соответственно возрасту) работоспособностью (как физической, так и умственной), что особенно важно в плане подготовки его к школе. Одним из путей достижения такого уровня является разработка и использование таких методов и приемов на физкультурных занятиях, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Данной проблеме, в психолого-педагогической науке, уделялось большое внимание. На этом поприще в разные годы объединяли и продолжают объединять свои усилия возрастные физиологи, гигиенисты и врачи А.А. Ухтомский, Н.А. Бернштейн, Г. Шеперд, Г.П. Юрко, М.Я. Набатникова, М.Н. Кузнецова; психологи А.З. Запорожец, В.П. Зинченко, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев; педиатры и педагоги П.С. Лесгафт, Е.А. Аркин, Ю.Ф. Змановский, И.А. Аршавский; педагоги А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Е.Н. Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Е.А. Тимофеева, Л.С.

Фурмина, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Л.П. Матвеев, В.К. Бальсевич.

Методический аспект рассматривали Т.И. Осокина, М.Ю. Кистяковская, Ю.Ю. Рауцкис, Е.А. Тимофеева, В.Г. Фролов, С.Б. Шарманова, М.А. Рунова, В.А. Шишкина, Н.А. Фомина, Н. Аксенова и др.

Однако вопрос о путях повышения двигательной активности детей в режиме дошкольного учреждения изучен не достаточно.

Объект исследования – дети дошкольного возраста.

Предмет исследования – двигательная активность дошкольников в режиме дня ДОУ.

Цель данного исследования состоит в совершенствовании методов и приёмов повышения двигательной активности дошкольников в режиме дня ДОУ.

1. Теоретические и педагогические основы двигательного режима дошкольников

1.1 Двигательная активность и режим дня дошкольников

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 развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Следовательно, недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме.

Под двигательной активностью нами 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 объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр). (17)

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

К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры, как "уровень двигательной активности" и "двигательный тип".

Выделяют три уровня двигательной активности:

- Высокий уровень. Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

- Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

Под "двигательным типом" понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Индивидуальные двигательные особенности выявляются в процессе наблюдения за ребенком в течение длительного времени с фиксацией в дневнике тех видов движений, которые он предпочитает, выполняет с удовольствием. Л.М. Лазарев выделяет следующие двигательные типы ребенка:

- Взрывной. Дети с этим типом двигательной активности предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;

- Циклический. Дети циклическим типом двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции);

- Пластический. Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;

- Силовой. Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и

интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей. (17)

Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Под оздоровительной направленностью понимается обеспечение возможного в определенном возрасте физического развития и физической подготовленности, формирование осанки и обеспечение на занятиях наилучших условий влияния упражнений на организм занимающихся.

Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей. Однако указанные характеристики строятся на усредненном подходе, задача же состоит в определении индивидуального оптимума двигательной активности. Ведь большая подвижность детей, в зависимости от их индивидуальной потребности в движении, может выступать в качестве и оптимальной и чрезмерной, а средняя для кого-то оказаться недостаточной. В этом плане более точно характеризуют степень подвижности понятия: оптимальная ДА

(рассматриваемая как индивидуальная норма), недостаточная (гипоподвижность, или малоподвижность), чрезмерная (гиперподвижность). Двигательное поведение малоподвижных и гиперподвижных детей совпадает с характеристиками "медлительных" и "гиперактивных", на которых серьезное внимание обращается со стороны физиологов, психологов и врачей (М.М. Кольцова, В.И. Габдракипова, Г.Г. Гарскова, М. Пассольт), что еще раз убеждает в важности оценки уровня подвижности ребенка. (10)

Таким образом, оптимальная ДА должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.(7)

Режим дня ДООУ – это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности (19).

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным и психофизиологическим особенностям ребёнка. (11)

При составлении режима учитывается также продолжительность частей занятий, их особенности (труд, физическая культура), используемые методы, плотность занятий, возможность обеспечить ребёнку двигательную активность.

Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

1.2 Роль и место двигательной активности в развитии ребёнка

Тот факт, что двигательная активность совершенствует физические кондиции, повышает работоспособность, общеизвестен. Он подтвержден неоднократно в специальных экспериментах и наблюдениях. Не менее известно, что научно-техническая революция ведет к уменьшению доли тяжелого физического труда и на производстве, и в быту, а, следовательно, к неуклонному снижению доли активной двигательной деятельности. Вместе с тем, в условиях современного производства и общей повышенной интенсивности ритма жизни возросли требования к физическому здоровью человека. По мнению В.К. Бальсевича, современное понимание физического здоровья основывается на представлениях о комплексе биосоциальных свойств человека, обеспечивающих ее активное и эффективное функционирование в среде. При этом главной целью процесса формирования физического здоровья человека являются высокие показатели функционирования и адаптивных возможностей всех систем его организма. Следует отметить, что формирование потенциала адаптивных возможностей с разной степенью интенсивности происходит в течение всей жизни человека. Одним из ведущих стимулов этого процесса является двигательная активность (3), (2).

По мнению А.Г. Щедриной, под двигательной активностью следует понимать неотъемлемый и сложный комплекс поведения человека, зависящий от биологических и внешних факторов. (18)

Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов предлагают определять двигательную активность как естественную основу накопления резервов здоровья человека. А.А. Маркосян рассматривает двигательную активность как решающий фактор, определяющий морфологическое и функциональное развитие двигательного анализатора. (15)

Э.А. Степаненкова определяет двигательную активность как "...основу индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка" (12).

Таким образом, двигательная активность — это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависят уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие. Рассматривая вопрос о роли двигательной активности в социально-биологическом развитии ребенка, следует подчеркнуть, что человек обладает высокой пластичностью всех программ жизнедеятельности, обеспечивающих взаимодействие организма со средой существования, в том числе и с социальной. Особой пластичностью по сравнению с животными характеризуется генетическая специализация человека в сфере двигательной деятельности. Человек накапливает двигательный опыт благодаря отсутствию жесткой генетической программы, ограничивающей проявление двигательной функции (18). В этой связи, по определению Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова, накопление и обогащение двигательного опыта ребенка с целью использования "двигательного богатства" на последующих этапах жизнедеятельности является биологически оправданным. (15)

Таким образом, на наш взгляд, приобретение ребенком огромного количества двигательных умений и навыков, которые в значительной мере перекрывают врожденные двигательные задатки благодаря высокой пластичности мозга и удлиненному периоду биологического созревания, может быть достигнуто только при целенаправленном физическом воспитании, грамотно вписывающемся в режимные моменты дня дошкольника.

1.3 Характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы

ребенка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Окружность грудной клетки при рождении - 32-34 см. В течение первых 3-4 месяцев жизни она увеличивается на 2,5-3 см в месяц, затем прирост ее снижается. В конце года она составляет около 0,4-0,5 см в месяц, за первый год окружность грудной клетки увеличивается на 12-15 см. Примерно так же происходит увеличение грудной клетки за весь остальной период дошкольного детства.

Величина окружности грудной клетки зависит от упитанности, физического развития и подготовленности ребенка.

Окружность головы при рождении ребенка примерно 34-35 см. В первые 9 месяцев она увеличивается на 3-3,5 см в квартал.

В дальнейшем ее рост резко замедляется, возрастая в течение 2-3 года жизни на 1-1,5 см в год. Изменение окружности головы в раннем возрасте определяется увеличением массы головного мозга. Под воздействием физических упражнений улучшается не только физическое развитие ребенка, его телосложение, но и развитие и совершенствование массы головного мозга.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности

костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. 5-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

Развитие костной системы скелета тесно связано с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата.

Мышечная система у ребенка раннего возраста развита недостаточно, мышечная масса у него составляет около 25% массы тела. По мере развития движений ребенка увеличиваются масса и сократительная способность мышечной ткани. Под воздействием физических упражнений происходит увеличение силы мышц.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг в младшем дошкольном возрасте (3-4 года) до 13-15 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно

увеличивается становая сила - сила мышц туловища.

Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3-4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. В первые месяцы жизни у ребенка преобладает тонус мышц-сгибателей над разгибателями. В раннем возрасте мышечный тонус уменьшается под воздействием гимнастики и массажа.

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный "мышечный корсет". С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В дошкольном возрасте сердечнососудистая система претерпевает морфологические и функциональные изменения. Масса сердца увеличивается с 70,8 г у 3-4-летнего до 92,3 г - у 6-7-летнего. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается работоспособность сердца.

С возрастом поднимается артериальное давление: на первом году жизни оно составляет 80/55 - 85/60 мм рт.ст., а в возрасте 3-7 лет оно уже в пределах 80/50- 110/70 мм рт.ст.

По мере развития ребенка уменьшается частота дыхания: к концу первого года жизни она равна 30-35 в минуту, к концу третьего - 25-30, а в 4-7 лет - 22-26. У ребенка нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей. В процессе развития у ребенка увеличиваются морфологические и функциональные возможности: повышается тренированность мышц, работоспособность, совершенствование организма.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение (12).

2. ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

2.1 Значение двигательной активности

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 ДОО 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.

2.2 Физкультурно-оздоровительные занятия

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.

2.3 Занятия физической культурой

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре - как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности 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 двигательной активности и физической подготовленности.

На физкультурных занятиях должно использоваться как стандартное, так и не стандартное оборудование (массажные коврики, дорожки для профилактики плоскостопия, фитболы, султанчики, шишки, приспособления для дыхательной гимнастики, гантели детские и др.).

Чтобы увеличить двигательную активность инструктор по физической культуре должен использовать различные виды занятий: игровые, традиционные, сюжетные, тематические, тренировочные и др.

Занятия, проводимые на свежем воздухе, организовываются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, привлекая в работу максимальное количество упражнений, направленных на увеличение двигательной активности (преодоление полосы препятствий, пробежки, упражнения на имеющихся снарядах, упражнения с мячами и другим оборудованием, требующим активности, зимой - построение лабиринтов, горок, дорожек для скольжения).

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).

2.4 Самостоятельная двигательная деятельность

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 двигательной активности.

Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Самостоятельные подвижные игры и физические упражнения детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

Задачи дифференцированного руководства самостоятельной деятельностью заключаются в повышении двигательной активности у детей с низкой подвижностью до среднего уровня; в воспитании у них интереса к подвижным играм, спортивным упражнениям; в развитии физических качеств.

Самостоятельная двигательная активность детей – критерий степени овладения двигательными умениями и навыками. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности.

С целью оптимизации ДА детей в их самостоятельных играх особое внимание обращается на количество и разнообразие движений с широким использованием физкультурных пособий.

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 ДООУ. 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.

2.5 Значение подвижных игр и упражнений

Современные дети закомплексованы и эмоционально, и физически. А ведь игра – основной вид деятельности ребенка. Только в играх дети раскрепощаются полностью, и только в играх можно достичь наилучших результатов в освоении ими физических навыков и умений, обеспечить естественную потребность в движении.

Через игры легче всего приобщить ребенка к занятиям физической культурой. физический дошкольный двигательный оздоровительный

Главная цель подвижных игр активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Воспитание умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется на занятиях с помощью физических упражнений и

подвижных игр. Эти игры, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе и равномерном развитии различных групп мышц. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей. Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость.

2.6 Активный отдых

Немаловажное значение отводится физкультурно-массовым мероприятиям, где представлен активный отдых детей совместно со своими сверстниками или воспитанниками дошкольного учреждения. Это: неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиада. В двигательный режим входят также внегрупповые дополнительные виды занятий (группы СФП, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений, игр, танцев) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашнее задание, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения, прогулки и походы).

Задачей такого рода деятельности является не только создание у детей жизнерадостного настроения, но и демонстрация детьми успехов, достигнутых в освоении физическими упражнениями или играми. Физкультурные досуги – это состязание в сноровке, силе, выдумке, ориентировке в неожиданной ситуации.

В нашей работе очень важно привлекать к активному участию

родителей. Необходимо не только расширять знания родителей по вопросам физического воспитания, но и привлекать их к проведению праздников, досугов, практикумов, походов, приглашать для просмотра физкультурных занятий.

Надо отметить, что вначале года родители неохотно принимают участие, не понимая всей важности данного вопроса, но постепенно они с удовольствием включаются в активную жизнь детского сада вместе со своими детьми. Осознав необходимость обеспечения двигательной активности, родители начинают более внимательно и осознанно относиться к организации двигательного режима детей дома.

При тесном взаимодействии с родителями мы сможем добиться того, чтобы наши дети были здоровы, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития и двигательного.

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.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В связи с поставленной целью была рассмотрена двигательная активность и режим дня дошкольников, роль и место двигательной активности в развитии ребёнка, характеристики возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Знание особенностей двигательной активности детей и степени обусловленности ее воспитанием и обучением необходимо для правильного построения процесса физического воспитания детей.

Одной из задач нашего исследования является определение особенностей двигательного режима дошкольников, посещающих ДОО, решая данную задачу мы пришли к выводу:

- двигательный режим дошкольников зависит от методов и приемов, используемых организации деятельности детей в ДОО;
- каждое ДОО вправе выбирать оптимальные, приемлемые для данного учреждения способы повышения двигательной активности.

Одной из важных задач в работе с детьми является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством воспитания детей. В значительной мере это зависит от воспитателя, его умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности.

Педагоги ДОО в своей работе используют различные методы, приёмы

для увеличения двигательной активности.

Необходимо, чтобы все участники педагогического процесса – педагоги, дети, родители – были вовлечены в совместную деятельность, осуществляя взаимопроникновение семьи и детского сада. Ведь только при таком взаимодействии можно действительно достичь больших результатов в укреплении физического и психологического здоровья детей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абранян Л.А. Игра дошкольника – М.: 2000.
2. Бабенкова Е.А. Растим здорового ребёнка – М.: УЦ "Перспектива", 2011. – 160 с.
3. Бальсевич В.К. "Здоровье в движении" М. "Советский спорт", 1988 г.
4. Бажуков С.М. Здоровье детей – общая забота. – М., Физкультура и спорт, 1987 г. - 127 с.
5. Веракса Н.Е., Васильева М.А От рождения до школы – М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 368 с.
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: "Просвещение". 1985 – 201 с.
7. Логинова В.И., Бабаева Т.И. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду – СПб: Детство-Пресс, 2010. – 224 с.
8. Мащенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольников (в вопросах и ответах). – Могилев, 1997.
9. Никитин Б. "Развивающие игры", М.: "Педагогика", 1985 г.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. - 256 с.
11. Снигур М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью // Успехи современного естествознания. – 2009. – №3 – С. 63-64
12. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр "Академия" 2001. – 368 с.
13. Степаненкова Э.Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников. / Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 1995. – №12
14. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 272 с.

15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
16. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры, упражнения на прогулке. – М., Просвещение, 1986. – 159 с.
17. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Е.Е. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. – Минск: Университетское, 1998. – 184 с.
18. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина-Новосибирск: СО РАМН, 2003. 132 с.
19. Шишкина В.А. Двигательное развитие детей дошкольного возраста: метод. пособие / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2006 – 32 с.