

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №82» г. Курск



# Двигательная активность – средство физического и психического развития детей

Подготовила: воспитатель I квалификационной категории  
Артемова Н.А.

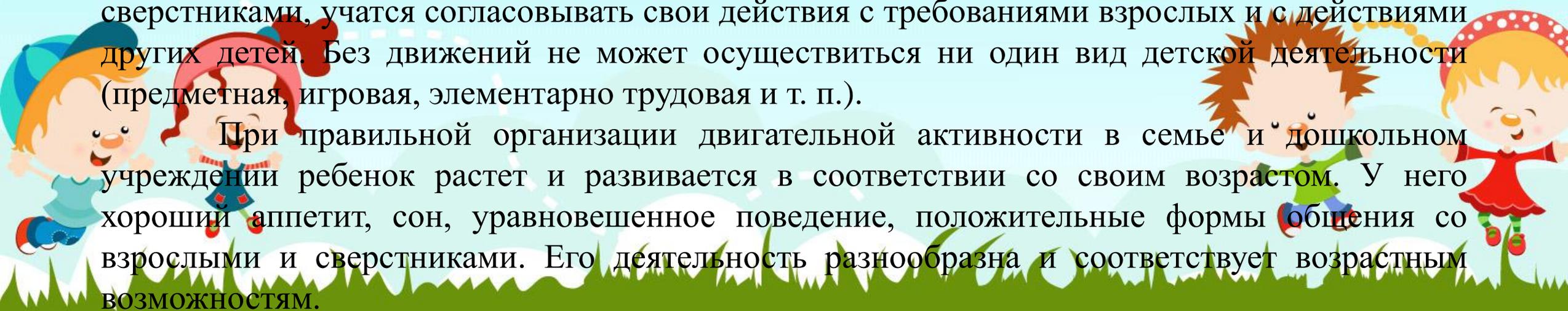


Всем давно известно, что движение — это врожденная, жизненно необходимая потребность человека, эффективное лечебное средство, познание окружающего мира, важное средство воспитания и общения.

На сегодняшний день наиболее актуальными в деятельности нашего ДОО являются вопросы физкультурно-оздоровительной работы, основная задача которой — способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития ребенка, развитию двигательной активности. И начинать эту работу следует с детьми раннего возраста, т. к. фундамент здоровья человека закладывается уже в раннем детстве.

Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность. Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения с взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей. Без движений не может осуществиться ни один вид детской деятельности (предметная, игровая, элементарно трудовая и т. п.).

При правильной организации двигательной активности в семье и дошкольном учреждении ребенок растет и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения со взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.



Современные дети испытывают *«двигательный дефицит»*, - так как даже дошкольники большую часть времени проводят в статическом положении (*за столами, телевизорами, компьютерами*). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Возникает потребность организовать двигательный режим ребенка таким образом, чтобы максимально утолить *«двигательный голод»*. Это особенно актуально в связи с введением ФГОС.

Система **физического воспитания** в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, **форм и методов работы**, направленных на укрепление здоровья и всестороннее **физическое развитие детей**.

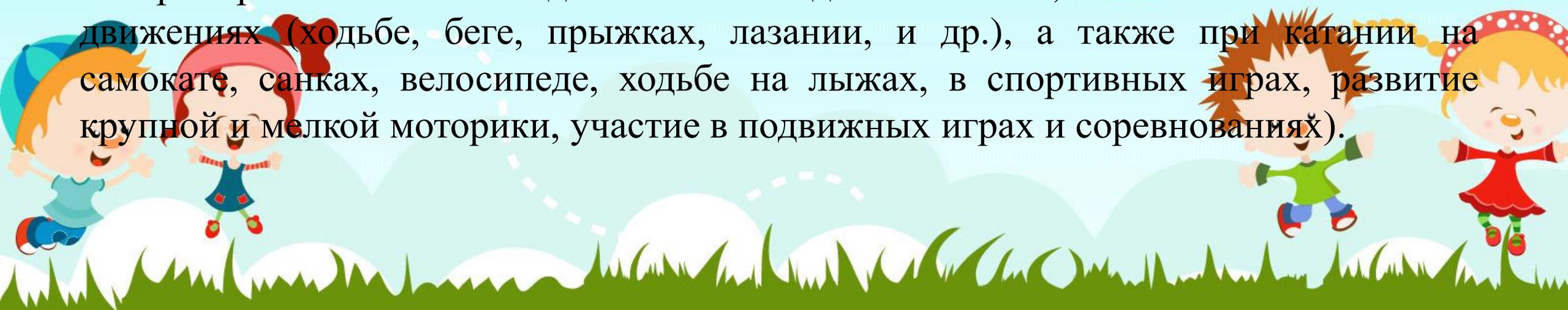
Целью **физического воспитания** является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе **физического воспитания** осуществляются оздоровительные, образовательные и **воспитательные задачи**.



Если рассматривать **ФГОС ДО** через призму **физического воспитания**, то можно отметить следующие задачи:

1. Охрана и укрепление **физического** и психического здоровья детей *(в том числе их эмоционального благополучия)*.
2. **Формирование** основ собственной безопасности и безопасности окружающего мира.
3. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, **двигательном режиме**, закаливании, при **формировании полезных привычек**).
4. Приобретение опыта в **двигательной деятельности**, в том числе основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазании, и др.), а также при катании на самокате, санках, велосипеде, ходьбе на лыжах, в спортивных играх, развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях).



**Двигательная деятельность - это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья.**

**Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому нам, как педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.**



Чтобы эта работа была эффективной мы используем следующие **формы работы по физическому воспитанию:**

- **ОД по физическому развитию;**
- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- оздоровительно-профилактическая гимнастика;
- гимнастика после сна;
- закаливающие процедуры;
- физкультурные упражнения на прогулке;
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- занятия по хореографии;
- **самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.**



# Приоритетные формы двигательной деятельности в режиме дня

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

Первое место в **двигательном режиме детей** принадлежит физкультурно – оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды **двигательной деятельности**:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и **физические** упражнения на занятиях и во время прогулок;
- физкультминутки в совместной деятельности .

Второе место в **двигательном режиме детей** занимает совместная деятельность по **физической** культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной **двигательной активности** детей.

Третье место отводится самостоятельной **двигательной деятельности**, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных **двигательных возможностей**.

В **двигательный** режим также входит совместная физкультурно – оздоровительная работа ДООУ и семьи (домашние задания, участие родителей в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях детского сада).

Все вышеописанные **формы двигательной** активности дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую **двигательную** активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДООУ.



Разберем эти **формы** работы в отдельности.

**Физкультурные занятия** — основная **форма организованного систематического** обучения **двигательным** умениям и навыкам посредством **физических упражнений**.

Цель и задачи:

- **формировать двигательные умения и навыки;**
- **развивать физические качества;**
- **удовлетворять естественную потребность в движении;**
- **обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма, через специально организованные оптимальные нагрузки;**
- **дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них;**
- **создать условия для разностороннего развития детей.**







**Утренняя гимнастика** является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

**Цель** утренней гимнастики – создание у детей **хорошего настроения**, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, активизация дальнейшей деятельности.

**Задачи** утренней гимнастики – закрепить **двигательные навыки и умения**.

Ежедневное выполнение **физических** упражнений под руководством взрослого, способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у **детей** полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

В своей работе мы используем различные варианты проведения утренней гимнастики. Это утренняя гимнастика игрового характера (две-три подвижные игры разной интенсивности), с использованием полосы препятствий (с постепенным увеличением нагрузки), с включением разных видов движений с увеличением числа повторов и темпа движений, с использованием физкультурных пособий, в форме аэробики.





**Подвижная игра** — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и **физическим усилиям**. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Выделяют в подвижных играх сюжетные, бессюжетные, игры – забавы, соревнования.



(изготовление атрибутов к сюжетно-ролевой игре «Краски»)





## Гимнастика после дневного сна

– это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

В любой комплекс гимнастики после сна включаем разные виды ходьбы, бега, прыжков, корректирующих упражнений на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Например: ходьба на носках, руки за головой, ходьба на пятках, руки на поясе; ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе; ходьба в приседе, руки на поясе.

Стараемся использовать разные виды гимнастики: разминка в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера, ходьба или пробежки по массажным дорожкам.



**Физкультурные минутки** – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в **форме** упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног, подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений). Физкультминутка часто сопровождается текстовкой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.



**Занятия по хореографии** – это физкультурно-оздоровительные занятия, соединяющие в себе элементы гимнастики, хореографии и аэробики.

Использование таких занятий в нашем саду позволяет повысить объем **двигательной активности**, уровень **физической подготовленности**, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и **физической деятельности**, усиливает интерес к занятиям **физической культурой** и, как следствие, укрепляет здоровье детей.



Образовательный процесс в условиях введения **ФГОС ДО** носит открытый характер на основе сотрудничества с семьями **воспитанников**, то есть непосредственное вовлечение их в образовательный процесс.

На примере родителей мы приобщаем детей к **физической культуре**.

Детский праздник – важная часть жизни ребенка.

Праздники духовно обогащают ребенка, расширяют его знания об окружающем мире, помогают восстанавливать старые и добрые традиции, объединяют и побуждают к творчеству.



**Самостоятельная двигательная активность** способствует укреплению здоровья, улучшению **физического развития**, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем, аппарата кровообращения, развитию моторики, **физических качеств**, повышению работоспособности детей.

Для большей эффективности самостоятельной **двигательной деятельности** у детей **в нашем саду организована:**

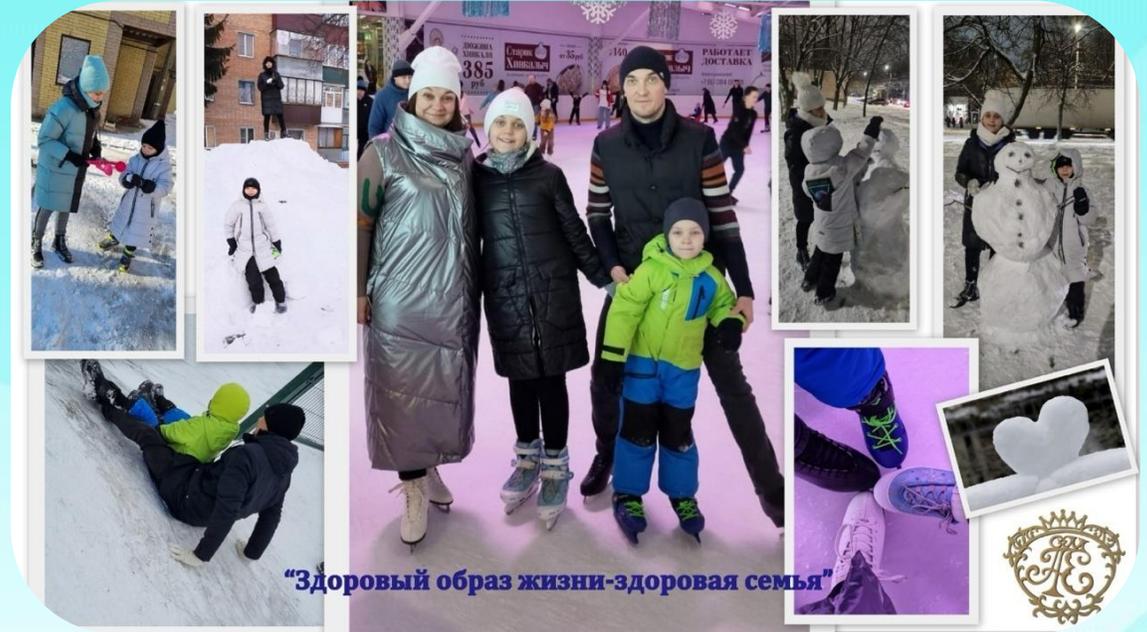
- культурно-игровая среда: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной **двигательной деятельности** детей в обязательном порядке: во время утреннего приёма, до занятий и между ними, на прогулке, после сна в вечернее время.





Главное для родителей детей, посещающих детский сад — желание видеть своего ребёнка здоровым, физически развитым, жизнерадостным и активным.

В семье необходимо принимать меры для сохранения и укрепления здоровья ребёнка, его гармоничного физического и психического развития.



От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам.

Подтверждено огромное положительное воздействие физических упражнений и подвижных игр на развитие таких психических процессов как: восприятие, мышление, память, внимание, воображение.

Занятия спортом дисциплинирует, развивает, даёт уверенность в себе, занятия физкультурой идут на пользу детям разного склада характера:

пассивным – даст возможность открыться новым энергиям, у них появится жизненный тонус;

гиперактивным – урегулирует процессы ярких эмоциональных всплесков, научит гармоничному распределению энергетических затрат;

капризным - поможет почувствовать силу собственного тела, стать выносливее и по другому заявлять о себе в этом мире.





*«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

*В. А. Сухомлинский*

