

Активность ребенка – залог здоровья

Одной из важнейших задач нашего общества является формирование жизнеспособного, здорового подрастающего поколения. В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной. Начинать решать эту важную проблему необходимо еще задолго до рождения ребенка и, особенно, в первые, самые ответственные его годы жизни.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность.

Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма.

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.

В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части:

- активность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- спонтанная физическая активность в свободное время.

Эти составляющие тесно связаны между собой

Следует отметить, что потребность в движениях у всех детей разная. Это объясняется их индивидуальными особенностями. По уровню подвижности можно выделить три группы: дети малой, средней и большой подвижности.

Дети малой подвижности.

Они отличаются пассивностью поведения, чаще всего выбирают спокойные виды деятельности, предпочитают наблюдать за играми других. Движения у таких детей мало сформированы. Они не отличаются ловкостью и выносливостью. Со временем у малоподвижных детей формируется неуверенность в себе, боязнь включаться в тот или иной вид деятельности. Таких детей нельзя насильно включать в двигательную деятельность. Важно заинтересовать их, вселить уверенность, помочь, подстраховать, постепенно обогащая их двигательный опыт.

Дети средней подвижности.

Отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, умеренной подвижностью в течение дня. При наличии необходимых условий в дошкольном учреждении, в семье они, как правило, активны и самостоятельно регулируют свою двигательную деятельность.

Дети большой подвижности.

Среди детей большой подвижности встречаются малыши с нормальной физиологической для них интенсивностью движений. Они много двигаются в течение дня, охотно откликаются на предложение взрослого выполнить двигательное задание, поиграть в подвижную игру. В тоже время они хорошо регулируют свою двигательную деятельность и могут быть сосредоточенными.

Но есть дети с чрезмерно высокой интенсивностью движений. Они отличаются неуравновешенным поведением, плохо регулируют свою двигательную деятельность. Движения их носят суетливый характер. Им трудно выполнять точные движения. Они быстро утомляются, но, как правило, этого не замечают. Такое поведение приводит к истощению нервной системы. Дети с повышенной интенсивностью движений требуют от родителей, воспитателей особого внимания. Важно воспитывать у них умение управлять своими движениями, действовать целенаправленно. Нельзя резко прекращать двигательную деятельность, переключать на спокойные игры. Делать это надо постепенно.

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.

Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используются различные средства. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.).

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой

ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности. Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности

ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями. Содержание этой деятельности определяется самими детьми, однако это не значит, что взрослые могут не обращать на нее внимания.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

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

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

На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умение, 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.

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

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

Данная модель двигательного режима вариативна, содержание может корректироваться в зависимости от условий, направленности образовательного учреждения.