

Консультация для воспитателей дошкольного образования

Двигательная активность детей на прогулке

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Процесс воспитания детей непрерывен. Большие возможности для гармонического развития ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь, как нигде ребенок удовлетворяет свои потребности в познании окружающей действительности, в активных движениях.

Особенностью детей дошкольного возраста является их потребность в активных и разнообразных движениях. Дети беспрепятственно и довольно много времени ходят, совершая целевые прогулки за пределы детского сада. На своем участке они бегают, лазают по лестницам, съезжают с горок. Можно использовать для разнообразия движений условия ландшафта участка: перешагнуть или перепрыгнуть небольшую канавку, подлезть под ветку, дотянуться до листочков и т. д.

Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

Перед прогулкой необходимо поинтересоваться у детей, в какие игры они хотели бы поиграть, и создать необходимые условия для игр детей по желанию. Обязательно нужно учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

На прогулке необходимо планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и две-три игры с подгруппами. Кроме того,

необходимо пометить игровые упражнения для индивидуальной работы на закрепление основных видов движений, включенных в занятие.

Особое внимание удовлетворению двигательной активности детей нужно уделять в зимнее время, когда движения ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку, как это было в теплое

время года. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру. Необходимы постройки из снега (валы, горки, снежные крепости, они служат не только украшением участка, но и стимулируют самостоятельные движения детей. Для развития навыков ходьбы, бега, прыжков на расчищенной от снега площадке обозначить краской различные дорожки (прямые, извилистые, замкнутые). Можно свободно перешагивать или перепрыгивать из одного круга в другой.

Участвуя в совместной деятельности на участке (сгребают лопатками снег, приносят снег в ведерках для горки, расчищают дорожки, дети много и разнообразно двигаются.

Важно для прогулки планировать не только различные подвижные, но и спортивные игры и упражнения. Это повышает интерес к движениям, а, следовательно, развивает двигательную активность (Кто дальше проскользит по дорожке? Кто дальше прыгнет? Кто быстрее закатит мяч, льдинку в ворота? и т. д.) .

Такая активная деятельность требует правильно одевать детей. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, не сковывающей движения. Движения должны приносить радость и удовлетворения, а не досаду и разочарование. Требование к взрослым, организующим прогулку, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались.

Двигательная активность ребенка является одним из показателей его здоровья. По словам профессора Т. Сигериста: «Здоровье не означает просто отсутствие болезней: Это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Источник : интернет – ресурс www.praleskared.by

Обеспечение безопасности детей, укрепление психофизического здоровья, физическое развитие, формирование навыков здорового образа жизни –важнейшее направление гармонического развития, особого внимания к которому требует сама жизнь, здоровье детей.

Основные задачи:

- Сохранение и укрепление физического здоровья; воспитание потребности и навыков ЗОЖ;
- Формирование систем и функций организма, обеспечение гармонического физического развития;
- Приобщение детей к физической и психологической культуре;
- Формирование оптимальной двигательной активности в процессе двигательной деятельности:

Достаточный объём двигательной активности является важнейшим условием здоровья, физического развития детей. Согласно современным критериям оценки двигательной активности, дневная норма условных шагов при 9-ти часовом пребывании в детском саду составляет для различных возрастных групп:

- 2-летних детей – 5,5-6 тысяч шагов;
- 3-х летних детей – 9-10 тысяч шагов;
- 4-х летних детей – 11-14 тысяч шагов;
- 5-7 лет – 14-18 тысяч шагов.

Состав движений должен обеспечить нагрузку на все группы мышц, способствовать общему развитию детей, положительному эмоциональному состоянию.

На основе характера двигательной активности ребёнка можно отнести к одной из 3-х групп:

1 группа – дети со средней, нормальной двигательной активностью отличаются более ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и

активны, движения их уверенные, чёткие, целенаправленные. Такие дети, как правило, имеют нормальный вес, редко болеют, хорошо усваивают учебный материал.

Ко *2-ой группе* относят детей малоподвижных, с низкой двигательной активностью, они быстрее других устают, робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движения, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребёнок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно. Многие из них отличаются повышенным весом и различными отклонениями в состоянии здоровья. Сопротивление утомлению, вызванному умственной работой, осуществляется у детей за счёт движений. Уменьшение числа движений у тучных детей в условиях умственного утомления свидетельствует о несовершенстве процессов саморегуляции.

Индивидуальный подход к таким детям заключается в пересмотре и уменьшении рациона питания и увеличение двигательной активности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, разные способы прыжков). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она была для детей интересной, непринуждённой.

К *3-й группе* относятся дети с большой двигательной активностью. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще всего бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы. Большой объём движений может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие дети также подвержены заболеваниям из-за усиленной теплоотдачи, быстрого переохлаждения организма. По отношению к таким детям должен быть индивидуальный подход в плане регулирования интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно

запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Ребятам надо специально учить точным движениям метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной плоскости, ловле мяча, отбиванию его от пола.

Особенности двигательной активности детей должны знать воспитатели групп, руководители физического воспитания, чтобы определить приоритетные направления в работе по физическому воспитанию. Например, если в группе значительное число детей с низкой двигательной активностью, следует предусмотреть усиление двигательного режима, для детей с отклонениями в физическом развитии – предусмотреть специальные формы работы с подбором соответствующих физических упражнений, определить щадящий режим для группы часто болеющих и т.д.

Двигательная активность детей зависит от методики и условий организации занятия. На первых этапах обучения и при выполнении сложных движений особое значение имеет индивидуальных метод.

Повышение уровня двигательной активности детей обеспечивается особенностями методики, а также возможностью проведения занятий на значительно большем пространстве по сравнению с физкультурным залом. Закаливающий эффект таких занятий обусловлен проведением их круглый год на открытом воздухе в спортивной одежде.

Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путём вычисления **общей и моторной плотности**.

Для гармоничного развития ребенка формирование двигательной активности должно стать одним из обязательных компонентов режима дня. В дошкольном учреждении двигательный режим складывается из утренней гимнастики, занятий по физкультуре, подвижных, спортивных игр, физических упражнений, самостоятельной деятельности. Однако для обеспечения оптимального уровня двигательной активности только формальное проведение всех видов деятельности будет недостаточным. Важным является ее содержание, а также рациональная организация всей жизни детей, каждого из режимных процессов.

Важное значение при проведении медико-педагогических наблюдений

приобретает определение внешних признаков утомления. Осуществляя контроль, необходимо отмечать внешние признаки утомления и степень их выраженности. При значительном утомлении все признаки резко выражены. В этом случае воспитатель должен задуматься о соответствии предлагаемой нагрузки уровню физической подготовленности детей данной группы и соответственно снизить её и перестроить занятие. При наличии средних признаков утомления у ряда детей воспитатель должен ограничить нагрузку на них, уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых и т.д.

При проведении всех форм физкультурно-оздоровительной работы воспитатель, руководитель физического воспитания должны создавать благоприятный микроклимат с целью формирования психологического здоровья ребёнка – состояния душевного благополучия, радости к жизни. Следует предоставлять детям полную свободу в любом виде физкультурной деятельности, выражать участие, поддержку, интерес к его двигательной активности. В то же время необходимо учить детей видеть и понимать товарищей, согласовывать с ними свои действия.

Периодический контроль за организацией физического воспитания в дошкольных учреждениях проводится специалистами органов и учреждений санитарно-эпидемиологической службы.