

Двигательная активность дошкольников в течении дня.

В настоящее время, в период обновления системы дошкольного образования, вопросам охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, полноценного развития личности ребёнка уделяется особое внимание. Так ФГОС ДО направлен на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, а так же ценностей здорового образа жизни, развития их физических качеств.

Для успешной организации работы по «физическому развитию» детей важно не только соблюдать требования ФГОС к психолого-педагогическим условиям реализации программы ДОУ и ПРСреде, но и уровень профессиональных умений педагогов.

Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Мы знаем, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность (ДА). Согласно данным, современные дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Недостаточная двигательная активность — гиподинамия отмечается не только у детей старшего дошкольного возраста, но и у малышей. Поэтому организация двигательного режима дошкольников является актуальной и занимает важное место в системе дошкольного образования.

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, «ДА» положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

ДА способствует

- Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям
- Росту физической работоспособности
- Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем
- Формированию личностных качеств

- Улучшению психолого – эмоционального состояния
- Укреплению психического здоровья
- И др

Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Специалистами доказано, что основными причинами нервно – психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста, являются – интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объему, так и по интенсивности. Одна из важных проблем современного общества - это малоподвижный образ жизни.

Двигательная активность является видом деятельности образовательной области «Физическое развитие».

ФГОС ДО определены целевые ориентиры по физическому развитию на этапе завершения ДО: у ребенка развита мелкая и общая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. ЦО являются ориентирами для: - построения воспитательно – образовательной работы в ДОУ. Следовательно, задача педагогов ДОУ – создание всех необходимых условий для достижения ребенком дош. возраста ЦО

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

Двигательный режим в ДОУ состоит из трех блоков:

1. Специально организованное обучение.
2. Совместная деятельность взрослых и детей в режимных моментах.
3. Свободная, самостоятельная деятельность детей

Формы организации двигательной ДА в ДОУ в том числе нашем

- 1). Физкультурно-оздоровительные занятия в ходе режимных моментов, это:

- утренняя гимнастика,
- прогулка
- физминутки
- динамические паузы
- П/и и физ.упражнения на прогулке
- гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика
- гимнастика для глаз
- пальчиковая гимнастика
- индивидуальная работа по физ.воспитанию

2). Организованная двигательная деятельность, включает в себя:

- физ.занятия
- хореография
- логоритмика

3). Самостоятельная двигательная деятельность: организуется в зависимости от инд. особенностей детей, проводится ежедневно в помещении и на открытом воздухе.

4). Физкультурно – оздоровительная дея-ть: это

- недели здоровья
- дни здоровья
- физкультурный досуг
- физкультурный спортивный праздник

5). Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ с семьями, подразумевает участие родителей (законных представителей) в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ

Общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 50% периода бодрствования, 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.

Организовывая разные формы двигательной активности педагог обязан:

- Наблюдать за состоянием детей
- Регулировать нагрузку
- Правильно подбирать место проведения
- Подбирать оборудование