

Повышение двигательной активности у детей дошкольного возраста в повседневной жизни с помощью эффективных приёмов обучения

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка. Современные образовательные программы нацеливают воспитателей на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Двигательная активность представляет собой удовлетворённую потребность организма в движении. Она является важнейшим условием нормального развития ребёнка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья ребёнка, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Двигательная активность ребёнка меняется в зависимости от сезона: в зимний период она снижается, а летом повышается.

Подбор содержания игр и физических упражнений по физической культуре и прогулок предусматривает:

1. Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих координации движений, ловкости и выносливости.
2. Соответствие содержания игр и упражнений возрастным и индивидуальным возможностям детей.
3. Применение разных способов организации детей.
4. Рациональное использование окружающей среды и пространства, оборудования и физкультурных пособий.
5. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка
6. Активизацию детской самостоятельности и развитие творческих двигательных способностей.
7. Дифференцированное руководство двигательной активностью детей.
8. Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей

Для каждого ребёнка необходим разный подбор игр и упражнений в основных видах движений. Например, детям с высокой двигательной активностью предложить задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующие точности выполнения действий, развивающих глазомер, силу и точность броска (перебрасывание мяча через сетку, метание вдаль и т.д.). Детям с низким уровнем предложим игры и упражнения на развитие быстроты и скорости движений, выносливости, на быстрое переключение с одного движения на другое, перебежки со средней скоростью. С детьми со средним уровнем активности проводится основная работа, требующая, прежде всего высокого качества выполнения движений. Одна из важнейших задач в этой работе – удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Свой внутренний мир (удовольствие, удивление, сосредоточение, радость и т.д.) ребёнок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность детей ведёт к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

Важно заметить, что современные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Но самая главная проблема – несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют самостоятельно организовать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. Дома, где много мебели, игрушек, невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. Таким образом, одной из задач взрослого является научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади. Дети старшего дошкольного возраста, часто очень активные, не могут соотносить свои желания с возможностями. Традиционные подвижные игры трудно проводить в помещении, где много мебели, игрушек, и, кроме того, для таких игр часто требуется участие нескольких игроков. А если хочется поиграть одному или с двумя-тремя друзьями? Как сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей?

Сначала необходимо определить индивидуальные предпочтения дошкольника: любимые игры, виды движений, чаще всего используемые в самостоятельной деятельности и т.д. Определив круг интересов ребёнка, можно подобрать именно те подвижные игры и изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в его самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного помещения.

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

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно – оздоровительным занятиям. К ним относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, работа с детьми по развитию движений и т.д.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физкультуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности.

Третье место отводится самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей.

В распоряжение детей, как в помещении, так и на площадке должен быть предоставлен разнообразный материал, инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ракетки, воланы, клюшки. В зимнее время дети должны свободно пользоваться санками, ледянками, лыжами; летом, весной – велосипедами, самокатами. Важен также личный пример взрослого: играть с детьми в мяч, прыгать через скакалку, в классику, вести клюшкой шайбу, играть в бадминтон (хотя бы элементарно), ходить на лыжах.

Взрослый не является пассивным наблюдателем за двигательной деятельностью детей. Его задача организовывать эту деятельность - подключить малоподвижных, инертных детей к игре, притормозить гиперактивных; переключить тех, кто забегался, на игру в мяч или кольцеброс, или просто предложить такому ребенку вместе поиграть.

Увеличение двигательной активности оказывает благоприятное влияние на состояние здоровья детей.