

Обеспечение двигательной активности и формирование физических качеств в системе физкультурно-оздоровительной работы

В семье растет ребенок ... Родители хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основа этих качеств закладывается в детстве. В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же специальные занятия физической культурой, включая занятия плаванием. Поэтому большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости детей уделяется в детском саду.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма.

Профессионально подобранные физические упражнения для определенного возраста, способствуют лучшему и быстрому физическому совершенствованию. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.

Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений.

Необходимая двигательная активность способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. А в целом вырабатывает у ребенка с раннего возраста культурно-гигиенические навыки. Работа мозга неотделима от работы физической, это доказано многими учеными античности и современности. Заключение в пользу движения, здорового образа жизни и, как следствие, здоровое население.

Одной из форм физкультурно-оздоровительной работы является **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**. Она включает ходьбу, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения без предметов или с предметами, а так же корригирующие упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Включаются в проведение утренней гимнастики игровые моменты, песни, несложные подвижные игры, танцевальные шаги, музыкальное сопровождение. Продолжительность утренней гимнастики 8 – 10 минут.

Основной же формой обучения ребенка движениям и развитием физических качеств являются **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ**, которые проводятся 2 раза в неделю. В холодный период – в помещении, в теплый период – на свежем воздухе. Физкультурные занятия в помещении включают упражнения на развитие равновесия, лазания, метания в цель и другие виды движения, а также упражнения статистического характера, способствующие развитию выносливости и силы: висы с опорой на одну или обе ноги, непродолжительное удержание позы в неподвижном состоянии, обязательно используются корригирующие упражнения, элементы дыхательной гимнастики, элементы психо-гимнастики, которые очень нравятся детям и т.д. В конце физкультурных занятий осваиваются упражнения на расслабление, которые предупреждают утомление, успокаивают функциональные системы организма.

Известно, что лучше всего организм восстанавливается, когда заторможенные центры энергично включаются в деятельность, а активнодействующие - переходят в пассивное состояние. Лучшим положением тела для этого процесса является горизонтальное, когда все функции снижены, расслаблены конечности и позвоночник, и ребенок не затрачивает энергии для сохранения вертикального положения. Медленный темп упражнений на расслабление, выполняемых без напряжения и с большой амплитудой, музыкальное сопровождение, спокойная обстановка способствует восстановлению организма в более короткий срок. Выполнение этих же упражнений с закрытыми глазами дает еще более положительный эффект.

ПЛАВАНИЕ, как вид физических упражнений, способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержания достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Еще одна из форм физкультурно-оздоровительной работы – **ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ**, в свое содержание они включают уже знакомые детям упражнения, подвижные игры, эстафеты; физкультурные праздники и дни здоровья.

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.