Филиал № 2 «Яблонька» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №105 города Пензы «Детство»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**«**[**Формирование потребности в ежедневной двигательной активности у детей дошкольного возраста**](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/8933-sistema-dou.html)**»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ВоспитательШмелева Л.В. |

Пенза

 2022 г.

|  |
| --- |
|  |

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.  Это происходит в основном из – за значительных умственных нагрузок, как в детском саду, так и дома. В ДОУ чаще всего преобладают познавательные занятия, а  дома большую часть времени дошкольник проводит в статическом положении (за столом, у компьютера, телевизора и т.д.). Это увеличивает  статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопия, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Исходя из этого, очень важно рационально организовать режим, чтобы дети как можно больше находились в движении.
 Одним из многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.
Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка, может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление и функциональное совершенствование организма ребенка. Но при этом важно давать детям физические нагрузки, адекватные их возрасту и уровню готовности организма. Нормирование физических нагрузок должно быть направлено на достижение оптимального состояния организма ребенка в данный момент и в тоже время иметь тренирующее, развивающее воздействие. При этом важно учитывать не только достигнутый уровень развития ребёнка, но и «зону ближайшего развития» (Л.С.Выготский).
 При гиподинамии (малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гипокинезия (большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребёнка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и её характером и содержанием.  Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность. В состоянии пониженной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушению его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессов на уровне клеток. Ежедневная двигательная активность дошкольника  составляет не менее 1 часа, в неделю – 5 - 6 ч.

Двигательный режим в нашем дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима  мы старались предусмотреть не только удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и её рациональное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка: его двигательному опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Содержательную сторону двигательного режима дошкольников направили на развитие не только умственных, духовных, но  и физических способностей.
Актуальными задачами работы ДОУ по организации двигательной активности  дошкольников являются:

• охрана и укрепление здоровья детей;
• формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
• создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
• воспитание потребности в здоровом образе жизни;
• обеспечение физического и психического благополучия.

 Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания.  Такую активность можно обеспечить следующими мероприятиями:
 Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и т.д.
 Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака в течение 6–12 мин. на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).
При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года учитываем их вариативность, содержание, усложнение, интенсивность.          Наряду с традиционной утренней гимнастикой в практику дошкольного учреждения введены разные ее типы и варианты как в содержательном плане, так и в методике проведения. Предлагаем разные варианты:
- утренняя гимнастика игрового характера - включает 2–3 подвижные игры или 5–7 игровых упражнений имитационного характера, а также разной степени интенсивности, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия.
- упражнения на полосе препятствий - детям предлагаем упражнения с
постепенным увеличением нагрузки: усложнение двигательных заданий с включением разных основных видов движений увеличение числа повторов, усиление темпа движений, смена чередования физкультурных пособий. Когда позволяют погодные условия, проводим   оздоровительные пробежки. Этот тип утренней гимнастики обязательно проводится на воздухе, в течение 5–7 мин., в среднем темпе, с постепенным увеличением расстояния и времени. В конце гимнастики предлагаем дыхательные упражнения.
- комплекс упражнений с тренажерами простейшего темпа (гимнастический ролик, детский эспандер, резиновые кольца, диск «Здоровья»).
- комплекс музыкально-ритмических упражнений (состоящий из разминки, 5–6 основных развивающих упражнений в танцевальных движениях.)
В содержание утренней гимнастики включаются различные построения и перестроения, виды ходьбы, бега, прыжков с постепенным увеличением двигательной активности детей; упражнения на равновесие и развитие координации; подвижные игры и основные развивающие упражнения.
 Общеизвестно, что физкультминутки применяются с целью поддержания умственной работоспособности на хорошем уровне. В тот момент, когда у детей снижается внимание и появляется двигательное беспокойство (как правило, на 12–15 мин.), наступает утомление, можно предложить несколько физкультурных упражнений стоя у своих столов или на свободном месте в группе. Это   общеразвивающие упражнения: наклоны туловища, движение рук вверх, в стороны, полуприседания и приседания, подпрыгивание, подскоки, ходьба. Проводится воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, в основном в момент появления признаков утомляемости детей.   По выбору педагога, сопровождаться текстом, иногда с музыкальным сопровождением, во время которой дети выполняют танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.). Двигательная разминка во время большого перерыва между видами деятельности, позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки   проводим упражнение на расслабление (1–2 мин.) Продолжительной разминки не более 10 мин.
 Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Они подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры. К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и бессюжетные.  К спортивным (элементы спортивных игр) – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей. Существует классификация по признаку преобладающего вида движений (бег, прыжки, метание и др.) и по степени вызываемого у детей мышечного напряжения (большой, средней и малой подвижности).
После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать комплекс гимнастики после дневного сна, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут), гимнастика игрового характера состоит из 2–3 упражнений типа «Потягушки», «Винтики», «Спортсмены», разминки в постели и комплекса упражнений.                                                        Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, лёжа в постели, в течение 3–4 минут, выполняют 4–5 общеразвивающих упражнений. Предлагаем упражнения из различных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После этого дети выполняют ходьбу, постепенно переходящую в бег – выбегают из спальни в хорошо проветренную группу с температурой 17–19 градусов, выполняют ходьбу по корригирующим дорожкам, произвольные танцевальные музыкально-ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание, затем одеваются.
Пробежки по массажным дорожкам осуществляется ежедневно.
Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия.  Продолжительность - 7 - 15 минут.
Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.
Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку причиной ряда заболеваний (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.) являются охлаждение организма.
Цель закаливания – выработать способность организма быстро приводить работу органов и систем в соответствие с меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.                                                                             Закаливание воздухом – наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.
Эффективным средством закаливания считаем хождение босиком в летнее время по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинаем ходить босиком в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения с 2–3 минут до 10–12 минут и более. Минимальная температура воздуха, при которой детям разрешается ходить босиком, – 20–22 Сº. При этом используется комплекс процедур:

Босохождение;
Хождение по «дорожкам здоровья»;
Обширное умывание (до локтя);
Обмывание стоп ног (с гигиенической целью в летний период времени);
Полоскание рта водой комнатной температуры после каждого приема пищи (профилактика кариеса);
Гимнастика после сна;
Корригирующая гимнастика во время проведения режимных моментов;
Воздушные ванны в облегченной одежде;
Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года;
Физкультурные занятия на улице.

Второе место в двигательном режиме детей занимает основная форма обучения детей двигательным навыкам и развитие оптимальной ДА детей. Проводим следующие типы двигательной деятельности (3 раза в неделю, в первой половине дня (1- на воздухе - 15-30 мин):
-классическая (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).
-игровая (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).
-тренировка (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).
-сюжетная (объединенная определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).
-ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).
-свободная самостоятельная деятельность (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания педагогом).
-ЗОЖ «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).
-тематическая (с одним видом физических упражнений).
-контрольно-проверочная (выполнение отставания в развитии ребенка и пути устранения).

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.
Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей чередуется с более спокойной деятельностью. При этом учитываем индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.
В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример воспитателя. Потому он должен уметь ходить на лыжах, кататься на коньках, играть в теннис и пр.
В самостоятельной деятельности старших дошкольников ярко прослеживаются индивидуальные особенности. Отмечено, что детям с высоким уровнем ДА (гиперактивные дети), как правило, присуща однообразная деятельность с большим количеством бесцельного бега. У этих детей преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег наперегонки, друг за другом, бег на скорость, с ловлей и увертыванием, прыжки в длину с разбега, Прыжки через короткую скакалку, игры с элементами спорта), которые составляют более 70% всего времени самостоятельной деятельности детей. Эти дети отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности, чередовать активные действия с пассивными.
Детям с низким уровнем ДА (малоподвижные дети) так же присуща однообразная деятельность, часто прерываема статическими позами. У этих детей преобладают игры низкой степени интенсивности (сюжетно-ролевые, игры с песком и со снегом, с кольцебросом, городки, серсо и т.д.), которые составляют около 70% всего времени самостоятельной деятельности детей на прогулке. Эти дети, как правило, предпочитают играть в одиночку или вдвоем. У них отмечается довольно устойчивый интерес к сюжетно-ролевым играм, при этом сюжеты и действия однообразны (качание куклы, кормление, укладывание спать, обычная ходьба и т.д.). Малоподвижные дети не желают участвовать в коллективных играх спортивного характера, так как постоянно испытывают неуверенность в своих действиях.
Для детей со средним уровнем ДА (оптимальный уровень ДА) характерна разнообразная деятельность, насыщенная играми и спортивными упражнениями разной степени интенсивности. Такие дети широко используют в своей самостоятельной деятельности игры и упражнения, разученные ранее, во время организованной двигательной деятельности. Наиболее любимыми играми и упражнениями являются такие игры, как «Ловишки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Школа мяча», забавы с санками, езда на велосипеде.

Четвертое направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

 · контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете;

 · подбор мебели в соответствии с ростом детей;

 · профилактический прием иммуномодуляторов:

 · сбалансированное питание;

 · вакцинация против гриппа;

 · потребление фитонцидов (чеснока и лука);

 · употребление соков и фруктов.

Шестое направление - комплекс психогигиенических мероприятий:
· психодиагностика;
· элементы аутотренинга и релаксации;
· элементы музыкотерапии (музыкальное сопровождение режимных моментов);
· индивидуальные и подгрупповые занятия, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
· обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

Седьмое направление: активный отдых, физкультурно-массовые мероприятия. К ним относим неделю здоровья, физкультурные досуги, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования.

Восьмым направлением является консультативно-информационная работа:

· оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
· открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
· активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
· оформление папок-передвижек, письменных консультаций, информационных стендов;
· организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
· проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Считаем, что созданная нами система работы по формированию потребностей дошкольника в двигательной активности представлена в виде разных форм организации физического воспитания в ДОУ. А их совокупность создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.                          Фундамент здоровья закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от родителей и педагогов, от того, как будут воспитываться дети, какие полезные привычки они приобретут.