

**Консультация для педагогов на тему:**

**«Двигательная активность как средство полноценного развития детей-дошкольников»**

Подготовила

воспитатель Доржиева М.А

г.Улан-Удэ

2023г

|  |
| --- |
| **Двигательная активность как средство полноценного развития детей-дошкольников**   «В каждом маленьком ребенке,  И в мальчишке, и в девчонке,  Есть по двести грамм взрывчатки  Или даже полкило,  Должен он скакать и прыгать,  Всё хватать, ногами дрыгать,  А иначе он взорвется  Неизвестно отчего.»       Проблемой современности является гиподинамия. Современные дети с удовольствием играют в компьютерные игры, смотрят телевизор.     Прямым следствием гиподинамии является расстройство деятельности нервной и сердечно - сосудистой системы, нарушение обмена веществ и нередко ожирение.     Двигательная активность является естественной биологической потребностью детей, степень удовлетворения которой определяет последующее структурное и функциональное развитие их организма. Не случайно Е.А. Аркин считал значительную подвижность малыша «его естественной стихией».     Движения являются важной составной частью любого вида деятельности и многих психических процессов. Повышение физической работоспособности, развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости) всему этому способствует оптимальная двигательная активность.    Для развития у дошкольников речи, техники чтения, памяти, письма успешно применяются движения. Двигательная деятельность способствует осмысленному пониманию слов, своевременному формированию понятий и увеличивает словарное разнообразие дошкольников.    Для дошкольников (3-7 лет) характерна высокая потребность в двигательной активности. По мере взросления и роста ребенка двигательная активность становится целенаправленной, в большей степени зависит от мотивов детей, которыми руководствуются в деятельности, и их эмоционального состояния. Хорошим стимулом для целенаправленной двигательной активности дошкольников являются уверенность в себе и самостоятельность.     Древнегреческие мудрецы говорили: "Хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть здоровым - бегай".     Необходимый объем двигательной активности детей является решающей гарантией воспитания всесторонне развитого, здорового подрастающего поколения. Физиологи призывают не подавлять двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в стремлении быть активным и создавать условия для этого. Физическая активность детей играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки ребенка, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно - сосудистой системы, улучшает выносливость организма ребенка.     Главной задачей ДОУ является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.     Согласно ФГОС ДО содержание программы в области "Физическое развитие" включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).     В детском саду педагогическая деятельность направлена на приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.  В работе с детьми необходимо использовать все виды двигательной активности. В дошкольном образовательном учреждении в общий двигательный режим входят организованные формы занятий, самостоятельные движения, труд. Не менее 2/3 должны составлять во всех группах самостоятельные движения в зависимости от общей двигательной активности детей.     Для того чтобы не возникал дефицит движения, установлен двигательный режим, в нем предусмотрены следующие режимные моменты:  -утренняя гимнастика и гимнастика при пробуждении;  -физкультурные и музыкальные занятия;  -прогулки на свежем воздухе;  -подвижные игры различной степени активности;  -физкультминутки и динамические паузы;  -самостоятельная двигательная деятельность.     Ежедневно в утренние часы проводится утренняя гимнастика (с предметами, без предметов, под музыку). Утренняя гимнастика направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Комплексы гимнастик составлены на год. Один комплекс длится две недели. В теплое время года  гимнастика проводится на свежем воздухе.     "Будете заботиться о своём дыхании, проживёте долго и счастливо", — сказал индийский мудрец. Дыхательная гимнастика Стрельниковой предназначена для профилактики астмы, ринита, бронхита, хронических заболеваний лёгких и бронхов, сердечно - сосудистой системы, тренировки дыхательного аппарата, увеличение объёма лёгких, включение всех мышц тела в работу. Акцент делается на коротком, резком вдохе носом. Также используются движения, которые сжимают грудную клетку. В результате происходит резкий ответ организма, нуждающегося в кислороде. Из-за того, что упражнения выполняются именно так, внутренние ткани организма насыщаются кислородом.     Основная часть комплекса:   * ладошки, * погончики, * насос, * повороты головы, * ушки, * малый маятник, * кошка, * обними плечи, * большой маятник, * перекаты, * шаги.      Физкультурные НОД - одна из форм развития основных двигательных навыков и умений дошкольников. Способствуют оптимальной двигательной активности детей. Планируется в соответствии с ОП ДОУ 2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на воздухе.     Подвижная игра – одно из важнейших средств физического воспитания дошкольников. Игра имеет большое значение для развития и совершенствования двигательных умений и навыков. Подвижные игры проводим как часть НОД "Физическое развитие", на прогулке; игры малой подвижности - перед НОД в утренний отрезок времени, во время образовательной деятельности, на прогулке и также в повседневной жизни. Игры подбираются в соответствии с ОП ДОУ. Чтобы придать игре наибольшую яркость, эмоциональность в группе имеются различные атрибуты *(шапочки, спортивный инвентарь, маски)*. Играя, дети получают много положительных эмоций, что играет важную роль в укреплении здоровья.     Физминутки проводим во время НОД с целью предупреждения переутомления, восстановления умственной работоспособности. Упражнения для физминуток стараемся подбирать простые по структуре, интересные, хорошо знакомые детям, удобные для выполнения на ограниченной площади.     Гимнастика пробуждения после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус. Комплексы гимнастик составляются на год.     Организация физкультурных, музыкальных досугов, праздников оказывает положительное влияние на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности. Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания ребят. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности. Участвуя в досугах, праздниках дети совершенствуются физически и получают большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение.     Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная активность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Для этого в группе создан физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря. Весь инвентарь расположен в доступном для детей месте.     Для организации двигательного режима на прогулке используем выносной материал *(мячи, скакалки)*.     Еще в течении дня для большей двигательной активности используем разные виды гимнастик: пальчиковую, дыхательную, зрительную. Гимнастики также планируем на год.     Все предложенные педагогические приемы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям строятся с учетом уровня и типа подвижности, интереса ребенка к играм, разным видам деятельности и пособиям.     Условно в каждой группе можно выделить детей малой, средней и большой подвижности, если в самостоятельной деятельности ярко проявляется их индивидуальная потребность и значительно отражается уровень возрастного развития. Продолжительность активной двигательной деятельности, в зависимости от всего времени бодрствования ребенка, должна составлять не менее 50-60%.     М.А. Рунова в своем исследовании выявила основные группы подвижности детей, определив тесную взаимосвязь между показателями двигательной активности (продолжительностью, интенсивностью, объемом) и поведением детей в режиме дня, характером двигательной деятельности:     I подгруппа - дошкольники с высокой интенсивностью активной двигательной деятельности независимо от продолжительности и объема двигательной активности. Для детей характерны высокий уровень развития основных движений, высокая подвижность, богатый двигательный опыт, обогащающий самостоятельную деятельность. Данные дети не отличаются достаточной координацией движений и ловкости, часто невнимательны, когда идет объяснений задания. Кроме того, им свойственна, насыщенная играми с прыжками и бегом, однообразная двигательная деятельность. Такие дети с высокой интенсивностью активной двигательной деятельности во время занятий по физкультуре не умеют выполнять в умеренном темпе двигательные задания, не доводят очень часто их до конца, совершают беспорядочные ненужные движения. Многие дошкольники этой подгруппы отличаются гиперактивностыо, повышенной психомоторной возбудимостью. Им свойственно суетливость, несдержанность, двигательная расторможенность, раздражительность, беспокойство. У них слабо развиты механизмы саморегуляции поведения и деятельности. Часто у таких детей  наблюдаются на физическую нагрузку неблагоприятные реакции сердечно-сосудистой системы.     II подгруппа - дошкольники, которым характерны сочетание высокого и среднего уровня продолжительности и объема с низкой и средней интенсивностью, а также дошкольники со средним уровнем двигательной активности по всем трем показателей. Детям этой группы характерны средние и высокие показатели физической подготовленности, а также средний уровень развития двигательных качеств. Кроме того, у них отмечается разнообразная самостоятельная двигательная деятельность, которая насыщена упражнениями и играми разной степени интенсивности, а также целесообразное ее чередование.      Дошкольники отличаются преимущественно положительными эмоциями, хорошим настроением, уравновешенным поведением. При выборе физкультурных пособий и игр им свойственна самостоятельность, часто становятся инициаторами подвижных коллективных игр.     Дошкольники со средним уровнем активной двигательной деятельности во время физкультурных занятий отличаются разнообразием двигательного поведения. Одни дети часто бывают  подвижны, стремятся быть лидерами, активны, проявляют творчество, во время выполнения трудных заданий не обращаются за помощью, стараются самостоятельно преодолеть препятствие и выбрать пособие. Однако данным детям удается не всегда точно и правильно выполнить задание, наблюдается слабая техника движений. Другие дети наблюдаются собранностью, целенаправленностью, с более спокойным и целенаправленным поведением. У детей данной подгруппы на физическую нагрузку реакция сердечно-сосудистой системы проходит по благоприятному типу.     III подгруппа - дошкольники с более низким объемом активной двигательной деятельности в сочетании со средними и низкими показателями интенсивности и продолжительности. У детей данной подгруппы наблюдается отставание показателей развития физических качеств и основных видов движений от возрастных нормативов. Детям присуща малоподвижная однообразная деятельность с наибольшим преобладанием статического компонента. Кроме того, дети часто отказываются участвовать в соревнованиях и играх и в выполнении трудных заданий, бывают неуверены в собственных возможностях. Пассивно ждут помощи от взрослого при возникновении сложности в заданиях, проявляют нерешительность, обидчивость, медлительность. На физическую нагрузку каких-либо закономерностей изменения в сердечно-сосудистой системе не выявлено.     Автор книги «Движение плюс движение» Шишкина В.П. разделяет детей на три группы подвижности:  1) дети с малой подвижностью - входят дети с продолжительностью двигательной активности равной 30-40 минут в сутки объемом двигательной активности равной 2700-4500 количества шагов в день;  2) дети со средней подвижностью - относятся дети, характеризующиеся в течение дня равномерной подвижностью. Продолжительность двигательной активности составляет 2,5-3 часа, среднесуточное количество шагов - 53006700, интенсивность составляет от 32 до 56 движений в минуту;  3) дети с большей подвижностью - входят дети, у которых наблюдается средний объем двигательной активности 139-212 минут в сутки, интенсивность составляет от 54 до 108 движений в минуту.  «Каждый ребенок обладает своим типом двигательной активности» -считает М.Л. Лазарев (2004), пользующийся понятием «двигательный тип» входящий в параметры двигательной активности дошкольников.     Не выявление этого типа и навязывание несвойственного типа движения у ребенка приводит возникновению неприязни к движению и что бывает часто - к двигательной активности. Стать источником стресса, приводить к отрицательным последствиям и способствовать развитию неприязни к движениям - все это может проявиться при росте количества занятий по физкультуре, которые не совпадают и не являются психоэмоциональной разрядкой, а также не соответствующие типу двигательной активности ребенка.      «Двигательный тип» это набор индивидуальных особенностей, присущих данному ребенку, проявляющиеся в процессе наблюдения в течение продолжительного времени с отметкой в дневнике предпочитаемых и выполняемых с удовольствием движений. Четыре двигательных типа у детей выделяет М.Л. Лазарев:  1) взрывной - относятся дети, которым характерны короткие, быстрые движения, непродолжительное по времени;  2) циклический - относятся дети, склонные к длительным, монотонным движениям;  3) пластический - относятся дети, предпочитающие мягкие, плавные движения;  4) силовой - относятся дети, предпочитающие силовые нагрузки.     Понятие двигательной активности существует и в психологии. М.Л. Чистякова приводит четыре основных типа индивидуальных особенностей двигательной сферы:  - дети с плавными движениями - пикники;  - с угловатыми движениями - атлетики;  - с вялыми - астеники;  - инфальтильно-грациальный тип.     Как один из способов характеризующих двигательную активность В.К. Бальсевичем были предложены ступени своеобразной лестницы активной двигательной деятельности ребенка.  I ступень - от рождения до полутора лет;  II ступень - от полутора до трех лет. Существенный этап для двигательного развития, характеризующийся и связанный с овладением самостоятельной ходьбы. В данном периоде у детей наблюдается игры, которые основаны на осознанных движениях. Во всевозможных играх дошкольник применяет только ему известные способы при обращениях с предметами. Наблюдаются действия с этими предметами, характеризующиеся координированными движениями туловищем и руками, умение поворачиваться, приседать, наклоняться, точно дозировать нагрузку, протягивать руки.  III ступень - возрастной диапазон детей с 3 до 7 лег. В этом возрастной периоде дошкольник овладевает основными навыками прыжков, бега и т.д.      В процессе руководства двигательной активностью детей рекомендуется значительное место отводить показу разнообразных движений с использованием физкультурных пособий, с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка:     1. Для детей с высоким уровнем двигательной активности (гиперактивные дети) используются игры и упражнения высокой степени интенсивности (бег наперегонки, друг за другом, бег на скорость, с ловлей, с увертыванием, прыжки в длину с разбега, игры с элементами спорта), которые составляют 70% всего времени самостоятельной деятельности детей.     2. Для детей со средним уровнем двигательной активности в самостоятельной деятельности используются игры и упражнения, разученные ранее, во время организованной деятельности.     3. Для детей с низким уровнем двигательной активности (малоподвижные дети) применяются игры низкой степени интенсивности (сюжетно-ролевые, -игры с песком и с снегом, городки и т.д.), которые составляют 70% всего времени самостоятельной двигательной деятельности на прогулке.     Также необходимо самостоятельную двигательную активность детей стимулировать активной и пассивной физкультурно-спортивной средой в течение дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (дневной и вечерней).     При планировании самостоятельной двигательной активности необходимо создавать физкультурно-игровую среду (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). Для избегания однообразности движений и всестороннего развития детей в течение дня использовать различный физкультурный инвентарь.     Кроме стандартного оборудования и инвентаря (стационарное и переносное; физкультурный инвентарь для спортивных игр и упражнений), в дошкольных учреждениях рекомендуется использование следующего оборудования, способствующего оптимизации организованной и самостоятельной двигательной активности детей как в режиме дня, так и в семье: гимнастические стенки, дуги разных размеров, физкультурный передвижной уголок, модули, гимнастические мячи, мячи разных размеров и из разного материала, набивные мячи, комплекты оборудования для спортивных игр, полусферы, оборудование для развития мелкой моторики пальцев рук и йог, тренажеры и т.п.     По результатам исследований сотрудников Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей, использование и применение всевозможных средств физического воспитания, учитывая индивидуальный подход для каждого  ребенка, помогло получить улучшение динамики детей (80%) с отклонениями в корсетно-мышечной системе, улучшить показатели физической подготовленности детей (90 %), а также способствовало pocтy устойчивости организма детей к гипоксии. Сочетание и применение всевозможных методик воспитания и оздоровления позволяет добиться быстрой адаптации детей к условиям дошкольного образовательного учреждения: до 50 % наблюдается снижение общей заболеваемости, пропусков по болезни и обострения хронических заболеваний. В ходе исследования С.П. Рябининым было доказано, что целенаправленный подбор и применение комплекса физических упражнений служат эффективным средством как в коррекции, так и в реабилитации детей с отклонением в психомоторном развитии и нарушением осанки.     Э.Я. Степаненкова  утверждает, что активная двигательная деятельность в форме физических упражнений удовлетворяет естественную потребность детей в движении, вызывая эмоциональные яркие переживания, предоставляя возможность ребенку проявить себя как личность.     В США и Канаде полагают, что в физическом воспитании детей дошкольного возраста главной целью является способствовать содействию гармоничному развитию ребенка. Кроме того, физическое воспитание должно способствовать как эмоциональному, так и психомоторному развитию. Почти аналогичных взглядов придерживаются в Финляндии, отмечая, что в раннем и дошкольном периоде решающее значение в физическом воспитании имеет развитие любознательности, инициативы и самооценки.     В Японии и Корее умственное и физическое развитие детей в физическом воспитании рассматривается как основные и две взаимосвязанные задачи.     При рассмотрении проблемы применения средств, в физическом воспитании дошкольников, включают в себя широкое разнообразие применяемых физических упражнений. На физкультурных занятиях в зарубежных странах применяются подвижные игры, прыжки, гимнастика, бег, элементы спортивных игр, метание. В некоторых странах применяются нетрадиционные виды упражнений - игры с элементами толкания (Япония), прыжки на батуте (Чехия), некоторые виды единоборств (Корея, Япония), развлекательное ориентирование (Финляндия), развлечения и национальные игры (США).     Как отмечается в исследованиях, в настоящее время существующий двигательный режим, в большинстве дошкольных образовательных учреждениях, позволяет восполнить естественную потребность детей лишь па 50-60%.     Возрастные потребности детей в двигательной деятельности и в отведенное время удовлетворяется и осуществляется только при четкой организации их деятельности, а также строгом выполнении требований в каждом режимном времени.     Главная роль в физическом развитии ребенка, конечно, принадлежит семье. Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, умными, добрыми прилагают для этого все усилия. Необходимо активно взаимодействовать с семьями своих воспитанников. Подготавливать для родителей различные памятки, консультации, давать рекомендации по организации двигательного режима дома.      При правильной организации двигательной активности в семье и в детском саду, ребенок развивается в соответствии со своим возрастом и растёт здоровым. |
|  |

Двигательная активность способствует гармоничному развитию ребенка, оптимально влияет на умственное и физическое развитие, укрепляет неспецифическую активность и здоровье, обеспечивает достаточно высокую работоспособность в следующие периоды жизни. Это и является основным принципом нормирования двигательной активности.

Целью физического воспитания дошкольников является воспитание не

только здорового, жизнестойкого, физически совершенного, жизнерадостного, творчески и гармонично развитого ребенка, но и формирование здорового образа жизни, направленность на укрепление здоровья, психическое и физическое развитие, а также эмоциональное благополучие каждого дошкольника.