

Организация двигательной активности дошкольника.

Движение это жизнь, а жизнь – всегда движение.

Одна из важнейших задач физического воспитания дошкольника – это укрепление их здоровья, снижение заболеваемости. А это возможно только с помощью развития двигательной активности ребёнка.

Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребёнка. Ведь в процессе двигательной активности создаются благоприятные условия для развития всех органов и систем в период формирования организма ребёнка. Потребность в движении свойственна ребёнку, необходимо только всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых успехов при овладении каким либо из них, например – промчаться на лыжах, коньках, научиться свободно владеть мячом, поэтому вся организация физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, досугов, спортивных праздников, должна стимулировать стремление активно двигаться. Все дети в основном физически развиты, но у каждого ребёнка свой уровень подвижности.

Условно дети подразделяются на три группы – это;

1. дети с нормальной двигательной активностью, им присуща деятельность, насыщенная разнообразными играми, движениями.
2. дети с менее активной деятельностью, они затрудняются в выборе игр, предпочитают играть больше в спокойные игры, сюжетно - ролевые и настольные.
3. малоподвижные дети.

Поэтому воспитателю необходимо в первую очередь проанализировать двигательную активность детей и поставить перед собой **задачи**:

1. Создать условия для повышения двигательной активности.
2. Расширять и обогащать двигательный опыт ребёнка.
3. Воспитывать двигательные качества – ловкость, быстроту и т. д.

Для воспитания этого в первую очередь необходимы пособия – т. е. создание физкультурных уголков. Всё должно быть доступно детям, как в группах, так и на участке.

Работа по развитию двигательной активности проводится в течение всего дня. Утром, принимая детей и привлекая их к спортивным упражнениям и развлечениям необходимо учитывать их состояние. Дети, которые рано встают и пешком идут в детский сад, достаточно бодры, с удовольствием выполняют определённые упражнения, движения. А те, - которые встают поздно, приходят вялые, сонные, их нужно вовлекать постепенно, используя игровые приёмы.

Чтобы дети перед специально организованной деятельностью не возбуждались, т.к. это снижает их возможности в овладении знаниями, это нужно учитывать и вечером, т.к. после сна через 2-3 часа работоспособность ребёнка снижается, поэтому широкие возможности для физического развития детей – прогулка. Особенно велико значение подвижных игр. Одни и те же проводятся много раз, а чтобы не пропал интерес к ним, необходимо придумывать новые варианты. Чтобы принимали участие в игре и малоактивные дети, их необходимо нацелить на игру, сказать что будут играть все дети, предложить им роль ведущего, заинтересовать атрибутами к игре, предложить понаблюдать за другими детьми и оценить выполнение упражнения. Для развития движений необходимо использовать естественные препятствия, например: перепрыгни через валики, поднимись на горку и сбеги с неё. Как можно чаще проводить игры на соревнование «Кто быстрее добежит до флажка», «Заячьи прыжки», при этом объединять более активных детей со слабыми, меняя им задания. Очень интересные игры – эстафеты, т. к. они намного сложнее, чем соревнования, но вначале необходимо включать два вида движений, например: ходьба по дорожке с перешагиванием через кубики и метание в цель. В одну колонну с более сильными, энергичными включать малоактивных – в результате двигательная активность всех детей повышается. Можно проговаривать выполняемое задание по ходу, чтобы ребёнок лучше осознал его и нельзя забывать о том, что только поощрение, поддержка помогают преодолеть трудности, развивают уверенность в своих силах. Один раз в неделю необходимо планировать пешие прогулки по территории детского сада – продолжительность 15 минут в один конец, отдых 5 – 10 минут. Один раз в месяц проводится физкультурный досуг, длительностью до 20 минут. Их содержание составляют знакомые детям физические упражнения, игры с элементами соревнования, игры – забавы.

Досуги позволяют педагогу, не снижая общего эмоционального состояния стимулировать активность каждого ребёнка с учётом его индивидуальных возможностей, дифференцированно подходить к оценке результатов его действий, не разочаровывать излишками замечаний критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им и другими детьми движений, радоваться успехам другого. Физкультурные досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействий на личность ребёнка.

При проведении развлечений все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом дети ведут себя непосредственно, и эта раскованность помогает им двигаться без особого напряжения. Воспитатель использует те двигательные умения и навыки, которыми дети прочно овладели, а дети должны проявлять своеобразный артистизм, эстетичность в выполнении движений.

Физкультурные досуги должны по возможности сопровождаться музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувств прекрасного, закрепляет умение двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивать музыкальный слух, память.

Досуги не требуют специальной подготовки детей. Они строятся на знакомом материале, а если используется новый, то он не должен вызывать у детей затруднений. Досуги проводятся как с одной группой детей, так и с несколькими, одного возраста.

Активное участие воспитателя - он подаёт команды к началу или окончанию игры, является главным судьёй и т. д.

Атрибутика создаёт определённое настроение у детей: эмблемы, вымпелы, табло, медали.

Для того чтобы развивать двигательную активность детей, необходимо использовать не только практические знания и умения, но и развивать познавательную активность детей, используя чтение художественной литературы, рассматривание картин, иллюстраций о спорте,

как можно чаще беседовать с детьми о спорте, предлагать им наблюдать за другими детьми, рассматривать иллюстрации о спортсменах, смотреть по телевизору программы о спорте – всё это повышает желание детей стать такими же ловкими, сильными, повышает их интерес к движению.

Необходимо проводить по данному вопросу и работу с родителями, т. к. дети в семье чаще смотрят телевизор, или гуляют одни, не занимаются утренней гимнастикой, не соблюдают режим дня, поэтому можно предложить для родителей консультацию на тему: «Спортивные игры и упражнения для детей», «О прогулках», «Роль движения в развитии детского организма».

Можно предложить просмотреть гимнастику, занятие, где родители смогли бы увидеть технику выполнения упражнений.

В общем, только творческая работа воспитателя в совместной работой с родителями помогут нам добиться результатов по развитию двигательной активности детей.