

Двигательная активность детей средней группы как способ реализации здорового образа жизни

Актуальность данной проблемы заключается в том, что здоровье нации это одна из важнейших социальных и государственных проблем. Из больного или ослабленного ребенка не может вырасти здоровый взрослый, работоспособный, полноценный член общества. Из этого следует, что ослабленные дети чаще болеют, хуже развиваются, как физически, так и умственно, трудно усваивают знания. Следовательно, регулярные занятия физической культурой способствуют развитию функциональных систем организма, повышению его защитных свойств, а следовательно и улучшению здоровья. Таким образом, становится ясна важность развития у ребенка потребности к занятиям физической культурой.

Двигательная
активность,
физическая культура и
спорт

```
graph TD; A[Двигательная активность, физическая культура и спорт] --> B[укрепление здоровья]; A --> C[профилактика заболеваний]; A --> D[гармоничное развитие личности];
```

укрепление
здоровья

профилактика
заболеваний

гармоничное
развития
личности

Активная мышечная деятельность, по данным многих исследователей (И.А. Аршавский, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Н.А. Бернштейн, Л.В. Карманова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко и др.), является обязательным условием для нормального развития и формирования растущего детского организма. Двигательная активность - это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Теория индивидуального развития ребенка основана на энергетическом правиле двигательной активности. Согласно этой теории, особенности энергетики на уровне целостного организма и его клеточных элементов находятся в прямой зависимости от характера функционирования скелетных мышц в разные возрастные периоды. Таким образом, обобщая все вышесказанное, можно отметить двигательную активность как биологическую потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Движения, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей.

Характеристика двигательной активности

1. активность в процессе
физического воспитания;

2. физическая активность,
осуществляемая во время
обучения, общественно
полезной и трудовой
деятельности;

3. спонтанная физическая
активность в свободное
время

На основе вышесказанного можно выделить следующие приоритеты в режиме дня: первое место принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся такие виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она проводится ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляют в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей средней группы, знакомые им. Комплекс упражнений мы составляем на две недели. На второй неделе комплекс усложняется. В него вносятся изменения. Применяем на утренней гимнастике и различные пособия: кубики, флажки, султанчики, ленты, мячи, что способствует повышению степени двигательной активности детей. Иногда проводим утреннюю гимнастику в игровой форме, куда включаем общеразвивающие упражнения имитационного характера («снежинки кружатся», «птички летают» и т.п.). Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

Физкультминутки на занятиях умственной деятельностью применяются с целью предупреждения утомления на занятии, связанном с длительным сидением в однообразной позе, требующем сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин. Для проведения физкультминуток используем разные формы: упражнения общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, ног, туловища), движения, сопровождаемые речью («Мы листики осенние на веточках сидели. Ветер дунул, полетели. Летели. Летели, на землю сели.»), имитационные движения (показать, как «кошка умывается», как «зайчик прячется, прислушивается» и т.п.), игровые упражнения («Зайка серенький сидит...»).

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Это благоприятное время для проведения подвижных игр, индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности.

•

. Второе место в двигательном режиме дня занимают учебные занятия по физической культуре как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

.

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна и во время прогулок (утром и вечером). Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие. Для организации самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующую физкультурно-игровую среду: позаботиться о достаточном для движений игровом пространстве (в помещении группы и на улице), о разнообразии и периодической сменяемости физкультурного оборудования и инвентаря.

Активный отдых

Недели
здоровья

Физкультурный
досуг

Физкультурно-
спортивные
праздники:
-игры
-соревнования
-спартакиада
-спортивные
секции

Совместная
физкультурно-
оздоровительная
работа
детского сада и
семьи

«Без хороших родителей – нет хорошего воспитания»

Важной задачей нашей работы считаем организацию сотрудничества с родителями в вопросах развития двигательной активности детей, которую осуществляю по нескольким направлениям:

- информационное просвещение родителей посредством проведения консультаций и практикумов, информации в родительских уголках;
- проведение развлечений и праздников с участием родителей («Путешествие в страну Физкультурию», «Мама, папа, я – спортивная семья» и др.);
- анкетирование родителей с целью выявления их запросов, удовлетворённости результатами совместной работы детского сада и семьи по развитию двигательной активности детей и эффективности проведённых мероприятий.

Физкультурный досуг

«Путешествие в страну Физкультурию»

Цели:

- Формирование у детей интереса к физической культуре и спорту,
- привлечение внимания к здоровому образу жизни, как к наиболее эффективному средству профилактики заболеваний и укрепления здоровья;
- развитие физических качеств: выносливость, быстрота, сила;
- осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей;
- развитие двигательной активности, памяти, внимания, мышление;
- создание у детей бодрого настроения.

Задачи:

- **Образовательная:** повторить времена года, вспомнить формы и цвета предметов, развивать устную речь путем заучивания стихотворений и рифмовок, расширять словарный запас детей, повторить гигиенические навыки;
- **Развивающая:** развивать двигательные качества : силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; развитие общей, мелкой моторики;
- **Воспитательная:** воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.

Интеграция образовательных областей:

- «Физическое развитие»,
- «Здоровье»,
- «Речевое развитие»,
- «Познавательное развитие»,
- «Худ.- эстетическое развитие».

Спасибо за внимание!