

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКА.

(Из опыта работы)

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребёнок. А что мы наблюдаем сейчас? Чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться. Но потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне.

Ограничение их двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации: компьютерные игры, просмотр телепередач и видео, часто без всяких временных и тематических ограничений со стороны взрослых; дополнительные занятия в студиях развития... Даже, если родители занимаются с ребёнком дома, то предпочтение отдаётся «сидячим» играм: мозаики, лото, пазлы, конструкторы. При этом не принимается во внимание следующее: стать усидчивым ребёнок может только в том случае, если будет полностью удовлетворена его естественная потребность в движении. Дети овладевают сначала навыками управления движениями, а затем статистикой. Всё это приводит к тому, что у ребёнка уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. А в результате развиваются расстройства ЦНС и внутренних органов, ожирение, формируются дефекты осанки.

Следовательно, важнейшей задачей дошкольного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. А для этого необходима правильная организация двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений.

Двигательный режим в детском саду складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных физкультурных мероприятий: утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, подвижные игры, спортивные игры и развлечения.

Утренняя гимнастика – одно из средств оздоровления и профилактики болезней. Она проводится мной, как и в спортивном зале, так и на улице. В зале мы проводим комплексы с использованием пособий (гимнастических палок, флажков, гантелей, кубиков, мячей), что очень нравится детям. При выполнении упражнений следим за тем, чтобы дети правильно и в полном объёме выполняли наклоны, повороты, приседания, чтобы движения были координированы, учим детей правильно дышать, соотносить с движениями вдох и выдох. При проведении утренней гимнастики на улице слежу, чтобы одежда была лёгкой, не стесняющей движений, соответствовала погоде. В результате утренней гимнастики у детей пропадает сонливость, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Во время занятий, обязательно проводятся подвижные игры, глазная гимнастика, дыхательные упражнения.

В любое время года дети должны находиться на воздухе. Оздоровительное значение прогулки несоизмеримо возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Движения предохраняют организм от переохлаждения. Во время энергичного движения увеличивается потребность организма в кислороде, усиливается дыхание, кровообращение, совершенствуются его физиологические возможности.

Тёплое время года наиболее приятно для развития движений. Мы отработываем навыки ходьбы и бега. В естественных условиях мы закрепляем уже усвоенные движения:

Развитие движений на прогулке не менее эффективно и зимой. Большие возможности для совершенствования движений заложены в играх. Они являются обязательным компонентом занятия. Более подробно хочется остановиться на игре, так как это основной вид деятельности ребёнка дошкольного возраста. Она является потребностью растущего организма. Широко использую подвижные игры с текстом, так и без (хитрая лиса, карусель, мышеловка, часики, зайка беленький сидит, лохматый пёс, у медведя во бору, день – ночь, вышибала...). Игровые действия детей повышают их двигательную активность, стимулируют память, развивают речь.

Таким образом, для соблюдения двигательного режима физические упражнения вводятся в утреннюю гимнастику. В процессе двигательной активности дети познают себя, своё тело, знакомятся с его строением, свойствами, возможностями. У ребят значительно улучшаются показатели ловкости, они овладевают более сложными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся условиям. Ежедневное использование физических упражнений организует и дисциплинирует детский коллектив, формирует интерес к физическим упражнениям, привычку их выполнять, вырабатывает такие качества, как воля, смелость, умение доводить дело до конца, решительность. Таким образом, достаточная двигательная активность благотворно сказывается не только на физическом, но и на всех остальных сторонах развития ребёнка.



Игра «Хитрая лиса»



Игра «Мышеловка»



Игра «День, ночь»



Игра «Вышибала»

