

Консультация для воспитателей

«Активность ребенка-залог здоровья»

Выполнила: инструктор по физическому воспитанию Панкова С.Н.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.

Пусть он работает, действует,

бегает - находиться в постоянном движении"

Ж. Руссо

Жизнь – это система движений. Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного, физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента двигательного режима: организованная и самостоятельная двигательная деятельность.

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня опирается на суточный объем необходимых для дошкольников движений. Оптимальный режим – это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды.

Оздоровительный режим должен быть построен с учетом особенностей нервно-психического здоровья детей, а так же возрастных различий, эмоционального состояния, с учетом внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребенка.

Режим можно считать правильным, когда в нем предусмотрена рациональная двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

В системе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ используются следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- двигательная разминка;
- физкультурные занятия;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- физкультурные досуги, праздники;
- оценка физической подготовленности;
- самостоятельная двигательная активность;
- гимнастика после дневного сна;
- работа с родителями.

Организация утренней гимнастики направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему телу снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму, или даже нарушить баланс различных систем. А вот после утренней зарядки можно хоть в спортзал, хоть на работу. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ. Она проводится ежедневно в помещении или на воздухе. Содержание утренней гимнастики составляет в основном общеразвивающие упражнения, соответствующие возрасту детей, знакомые им. Применяются на утренней гимнастике и различные пособия: кубики, флажки, ленты, мячи, что способствует повышению степени двигательной активности детей. Утреннюю гимнастику можно проводить в игровой форме, куда включают общеразвивающие упражнения имитационного характера («*медвежата в чаще жили*», «*крылья пестрые мелькают.*» и т. п.). Создаётся целый сюжет из имитационных движений.

Физкультминутки применяются в непосредственно образовательной деятельности с целью предупреждения утомления, связанным с длительным сидением в однообразной позе, требующим сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей. Длительность её составляет, примерно, 2 – 3 мин. Для проведения физкультминуток используют разные формы: упражнения общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, ног, туловища, движения, сопровождаемые речью

"Руки в стороны, согнули

Вверх подняли, помахали

Спрятали за спину их,

Посмотрели через правое плечо,

Через левое ещё,

Дружно все присели, пяточки задели,

На носочки поднялись, опустили руки вниз. "

имитационные движения, показать, как «*кошка умывается*», как «*лягушка прыгает*» или игровые упражнения «*Зайка серенький сидит...*».

Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки, способствует увеличению двигательной активности детей. Двигательная разминка состоит, из 2 – 3 игровых упражнений типа «*По ровненькой дорожке*», «*Метко в цель*», «*Подбрось – не урони*» и др., а так же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (*мячи, обручи, кегли и др.*). Игровые упражнения подбирают такие, которые знакомы детям, просты по содержанию. Во время двигательной разминки используют и малоподвижные игры: «*Затейники*», «*Делай как я*», «*Карусели*» и др.

Непосредственно образовательная деятельность «*физическая культура*» как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей. Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю. Поддержанию оптимальной двигательной активности детей на занятии способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей на занятии, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности. Движение - главное проявление жизни, без него не мыслима творческая деятельность. Ограничение движения или их нарушение не благоприятно сказывается на всех жизненных процессах. При этом надо помнить, что двигательное развитие продвигается по пути преемственности и поэтапности, во время которых происходит закладка фундамента будущих функций.

Стадии развития двигательных функций частично наслаиваются друг на друга. Ребенок, совершенствуясь в выполнении одних движений, одновременно начинает осваивать другие. Развитие и совершенствование движений начинается от головы, потом затрагивает верхние, а позже и нижние конечности. Эти принципы прямо влияют на методику работы с детьми по развитию движений. Известно, что если у ребенка недостаточно развита крупная моторика, то и мелкая моторика в отдельности не может быть достаточно сформирована. Например, если во время рисования у ребенка напряжена шея и «*зажаты плечи*», работа кисти рук и пальцев будет затруднена и труд ребенка пострадает. Поэтому, прежде чем улучшать качество мелкой моторики, необходимо «*поработать*» с крупной.

Особенно большое количество движений, требуется растущему организму. Неподвижность для детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспосабливаться к различным условиям внешней среды. Вот почему необходимо с ранних лет приучать ребенка к многообразным формам и способам движений, развивать его мускулатуру. От систематической работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепче и в то же время не утрачивают характерную для детского возраста эластичность.

Чрезвычайно важно влияние мышечной деятельности на формирование естественных изгибов позвоночника. Для хорошей осанки необходимо равномерное развитие мышц туловища. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и большое физиологическое значение, так как обеспечивает правильное положение и нормальную деятельность внутренних органов, особенно сердца и легких.

В процессе мышечной деятельности совершенствуется работа сердца: оно становится сильнее, увеличивается его объем. Сердце призвано без усталости трудиться в течение всей жизни человека, поэтому чрезвычайно важно в процессе физических упражнений тренировать сердечно - сосудистую систему ребенка.

Дыхательная функция так же необычайно важна для нормальной жизнедеятельности детского организма, так как выполняя физические упражнения дети дышат гораздо глубже, чем в спокойном состоянии, в следствии чего возрастает подвижность грудной клетки, ёмкость легких.

Для детей дошкольного возраста наиболее полезны упражнения в основных движениях (*ходьба, бег, бросание, ловля предметов, лазание*). Большинство этих движений широко используются в разнообразных игровых заданиях. Упражнения в основных движениях помогают ребенку учиться правильно ходить, бегать, легко и ловко прыгать, далеко и метко бросать различные предметы.

А для усвоения навыков движений, обогащения двигательного опыта необходимы пособия и инвентарь: кегли, обручи, мячи, скакалки, гантели, гимнастические палки, кубики, различные модули. Все эти атрибуты развивают интерес к физическим упражнениям, к здоровому образу жизни привлекают к занятиям спортом. Многие взрослые должны понять, что всякая свободная минута, подаренная спорту, окупается пользой для здоровья.

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 малоподвижными детьми и организации их самостоятельной двигательной деятельности. Организуя прогулку необходимо учитывать, какие занятия предшествовали ей. Если они носили подвижный характер (физкультура, музыка, то прогулку начинают с наблюдения или самостоятельной деятельности детей. Если же дети на занятиях были ограничены в движениях, то прогулку начинают с проведения подвижной игры, игровых или спортивных упражнений. При выборе подвижных игр и игровых упражнений обязательно учитывают время года и состояние погоды. При холодной погоде игры с активными движениями (*бег, прыжки*) чередуют с видами деятельности умеренно подвижного характера (*ходьбой, метанием, ползанием*). Такое чередование характера и темпа двигательной деятельности создаёт возможность отдыха для детей и предохраняет их как от замерзания, так и от перегревания, поддерживает положительно – эмоциональное состояние психики. При организации подвижных игр и игровых упражнений, а так же самостоятельной двигательной активности детей на прогулке принимают во внимание и степень двигательной активности каждого ребёнка.

Так, у детей с высокой двигательной активностью преобладают игры и упражнения высокой степени интенсивности (*бег друг за другом, с ловлей, прыжки, подскоки*). Они отличаются неумением выполнять движения в умеренном темпе и нежеланием заниматься спокойными видами деятельности. Поэтому от таких детей добиваются более точного выполнения движений, дают упражнения на воспитание выдержки, настойчивости, стараются регулировать их самостоятельную деятельность, чередуя деятельность с интенсивными движениями с деятельностью, предполагающей более спокойные движения (*упражнения с кеглями, мячом, сюжетно-ролевые игры*). Малоподвижные дети не любят коллективные игры, предпочитают игры низкой степени интенсивности. Таких детей на прогулке необходимо чаще привлекать к спортивным и игровым упражнениям, требующих активных движений (*бег за мячом, катание мяча, прыжки*) и состоящих из навыков, усвоенных детьми на занятиях. Для развития уверенности в себе и воспитания интереса к подвижным играм часто им дают ведущие роли, отмечают их успехи. Регулировать двигательную активность детей на прогулке помогают и трудовые поручения.

Гимнастика после дневного сна является важной составляющей в режиме двигательной деятельности детей. Её основная цель – профилактика нарушения осанки. Сопутствующие задачи – способствование быстрому пробуждению, поднятию мышечного и психического тонуса, создание хорошего настроения во второй половине дня. Чтобы было нормальное пробуждение, надо создать условия для здорового полноценного по продолжительности и качеству сна ребенка. На длительность сна у детей влияет множество факторов, из которых наибольший интерес представляет следующая зависимость. Чем более интенсивно и ускоренно осуществляется процесс психического развития ребенка, тем больше у него проявляется тенденция оставаться в бодрствующем состоянии. Засыпание у таких детей далеко не всегда происходит без затруднений, именно эти дети в первую очередь нуждаются в оптимальном и продолжительном сне. Если ребенок систематически не досыпает или спит поверхностным не глубоким сном, то это отрицательно сказывается на его здоровье и состоянии нервной системы. Существует определенная структура проведения гимнастики после дневного сна. Гимнастика в постели около 2-3х минут, затем переход к само массажу. Так же используют 2-3 минуты. Поднимаясь с постели, дети выполняют коррегирующую гимнастику по «дорожке здоровья». Коррегирующая гимнастика в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует закаливанию. Форма проведения гимнастики после дневного сна чаще всего игровая – это позволяет создать положительные эмоции, вызывает интерес ко всем оздоровительным процедурам, а главное все это доставляет детям огромное удовольствие.

Самостоятельная двигательная деятельность, возникающая 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 создания новизны и поддержания интереса к действиям, для более организованной самостоятельной двигательной деятельности необходимо не только предлагать детям разнообразный физкультурно-игровой материал, но и по-разному группировать пособия, показывать способы их применения. Например, кегли можно использовать для метания, перешагивания, ходьбы между ними, как ориентир в играх-эстафетах; обручи – для прыжков, подлезания, метания, прокатывания друг другу, в качестве «домика» в подвижных играх. Это позволяет избежать однообразия двигательной деятельности детей, повышает их двигательную активность, развивает творчество. Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности очень высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. Сегодня дети все больше времени проводят в статическом положении (*за столом, экраном телевизора, компьютерными играми*). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д. Ещё Ж.Тиссо говорил: «*Движение составляет главный источник здоровья*», поэтому интенсивность физического развития детей, их здоровье напрямую зависит от двигательной активности. Вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Оценка физической подготовленности дошкольников. Физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных навыков и уровнем развития двигательных качеств. Внешними факторами моторного развития является среда и обучение. Определяющим степень моторного развития дошкольников является накопление разнообразного двигательного опыта, развитие двигательных качеств, состояние здоровья. Поэтому высокие цифровые показатели двигательных качеств и являются основными, при оценки физической подготовленности детей.

Природные двигательные способности – важнейший компонент в овладении отдельными видами движений. Одни дети хорошо прыгают, быстро бегают, другие выделяются точным глазомером и т. д. У спокойных, уравновешенных детей, они формируются быстрее, у возбудимых – медленнее, так как эти дети способны выполнять лишь кратковременную работу. Объем движений и общие требования к ним определены Программой воспитания и обучения детей в детском саду.

Особое место занимают физкультурные праздники и досуги. Физическая деятельность сама по себе приятна. Мышечное движение есть источник сильнейшей радости, которую И. П. Павлов так и называл «*чувство мышечной радости*». Умеренная мышечная нагрузка всегда улучшает самочувствие и поднимает настроение. Физические нагрузки лучший способ разрядки. Физкультурные праздники и досуги при правильном подборе входящих в них элементов могут стать эффективным средством воздействия на личность ребенка. Они способствуют развитию мышления, воображения, целеустремленности, а также формированию чувства ответственности, приучают сдерживать свои желания, проявлять решительность. Физкультурные праздники и досуги позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка, с учетом его индивидуальных особенностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать излишними замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполняемых им и другими детьми движений; радоваться успехам другого. При проведении досугов все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и это раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, проявлять своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Физкультурные праздники значимы для всестороннего развития и воспитания детей. Во время праздника они принимают заинтересованное участие в разнообразной двигательной деятельности - упражнениях, подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах, аттракционах. Действуя с большим эмоциональным подъемом, стремясь к достижениям лучших результатов в условиях соревнования, дети совершенствуются физически. Проявлении самостоятельности и инициативы в коллективе сверстников способствует активному применению дошкольниками приобретенных ранних двигательных навыков и умений, развитию ловкости, быстроты, силы, выносливости, ориентировки в пространстве и других полезных качеств и умений.

Вывод

Важнейшим фактором, оказывающим всестороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Актуальной задачей является привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Усиливается интерес и внимание к организации физической культуры во дворах жилых домов. Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы в режиме ежедневно предусматривалась их двигательная активность. Более полное использование всех возможностей физической культуры достигается в совместной работе дошкольного учреждения и семьи. Если меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях (с учетом индивидуальности ребенка, использованием разнообразных средств у него развиваются индивидуальные склонности и интересы. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая, в их совместной деятельности.