Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад

 № 426

Консультация для педагогов на тему:

«Оптимальная двигательная активность – залог здоровья!»

Исполнитель:

Инструктор по физической культуре Кудряшова Е.Е.

1 квалификационная категория

Екатеринбург 2015

**Оптимальная двигательная активность – залог здоровья!**

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

Двигательная активность положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры, как «уровень двигательной активности» и «двигательный тип».

**Выделяют три уровня двигательной активности:**

**- Высокий уровень.** Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

**- Дети со средним уровнем** двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

**- Низкий уровень двигательной активности** - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

Под **«двигательным типом»** понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Индивидуальные двигательные особенности выявляются в процессе наблюдения за ребенком, в течение длительного времени с фиксацией в дневнике тех видов движений, которые он предпочитает, выполняет с удовольствием. Выделяют следующие двигательные типы ребенка:

**- Взрывной.** Дети с этим типом двигательной активности предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;

**- Циклический.** Дети циклическим типом двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции)

**- Пластический.** Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;

**- Силовой.** Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность. Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей.

Таким образом, оптимальная двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника.

Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используются различные средства. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Методы, используемые при обучении детей движениям, собираются в соответствии с определяющими их источниками. К ним относятся объекты окружающей действительности, слово и практическая деятельность.

Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения.

Каждый отдельный метод представляет собой определенную систему специфических приемов. В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов).

Нормой среднесуточной двигательной активности являются такой объем движений и их интенсивность, которые оказывают благотворное влияние на процессы роста, развития и состояние здоровья детей. Недостаток движений (гипокинезия) не позволит организму ребенка развиваться должным образом. Однако не менее опасно и превышение двигательных норм. По объему и интенсивности определены четыре уровня суточной физической нагрузки для младшего школьного возраста: очень легкая, легкая, средняя, большая.

**Очень легкая физическая нагрузка** (медленная ходьба или езда на велосипеде) рекомендована для мальчиков в течение 1, 5-3 часов и 1, 5-2 часа для девочек.

**Легкая физическая нагрузка** (подвижные игры, гигиеническая гимнастика, танцы и т. п.) – 30-45 минут и для девочек.

**Средняя физическая нагрузка** (бег со средней скоростью, спортивные игры) – для мальчиков 25-45 минут, для девочек 10-30 минут.

**Большая физическая нагрузка** (бег с около предельной и предельной скоростью) – для мальчиков 3-15 минут, для девочек 3-5 минут.

Все эти рекомендации хороши, но они носят общий характер!

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

**Двигательный режим** - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Двигательный режим по ФГОС - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности.

Содержание образовательной области «Физическая культура» в соответствии с ФГОС направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Основные цели и задачи:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- Формирование потребности в ежедневной ДА; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в ДА, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса любви к спорту.

Двигательный режим в течение дня включает в себя как организованную, так и самостоятельную деятельность детей.

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.

**- 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.

**- Двигательная разминка** проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет отдохнуть от умственной нагрузки, способствует увеличению двигательной активности детей.

**- 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.

**- Гимнастика после дневного сна** в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений стопы.

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.

Таким образом, 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.

Поэтому при распределении двигательного режима нужно учитывать:

- особенность ДОУ (наличие специалистов, режим ДОУ);

- зависимость двигательной активности от времени года;

- индивидуальные особенности детей, их возраст;

- состояние здоровья каждого ребенка;

- дифференцированный подход.