

Консультация для педагогов «Двигательная активность дошкольника, проблема активации»

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории
Маркова Татьяна Александровна

Большая роль в воспитании здорового ребёнка принадлежит организации его двигательной активности. По данным М. А. Руновой, для полноценного развития и укрепления здоровья дошкольник должен проводить в движении от 15 до 24 часов в неделю. Практикой подтверждено, что в этом случае дети более активны в интеллектуальной и продуктивной деятельности, меньше вступают в конфликт друг с другом.

Важное место в обеспечении достаточного по длительности и нагрузке двигательного режима занимает организованная педагогом двигательная деятельность детей, которая способствует снятию напряжения и утомления, возникающих от интеллектуальной нагрузки. Её длительность составляет от 5-6 до 11-12 часов в неделю.

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее, особенно важно в раннем дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают, что без движений ребёнок не может расти здоровым. Движение - это предупреждение разного рода болезней, которые связаны с сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системами. Движение – это эффективное лечебное средство.

Маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем больше разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интеллектуальнее развитие. Развитость движений – одно из показателей правильного нервно – психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Движение – важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учиться любить его и целенаправленно действовать в нем.

Здоровье ребенка зависит от биологических, экологических, социальных, гигиенических факторов, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособности растущего организма. Двигательная

активность – это естественная потребность в движении удовлетворение, которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий. Происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушат принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразится на развитии организма ребёнка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности возрастные и индивидуальные особенности детей в значительной мере определяются как условия организации двигательной деятельности, так и её характером и содержанием.

Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активности детей в старших возрастных группах детского сада. Это обусловлено тем, что не всегда могут её реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом – седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в дошкольном учреждении и семье. Увеличивается продолжительность занятий с преобладанием статических поз, а также с возрастающими познавательными интересами детей.

К сожалению, во многих семьях на развитие и совершенствование двигательной сферы детей должного внимания не уделяется. Большинство родителей полагает (особенно после того, как ребенок встал на ноги и пошел), что разнообразные движения (двигательные действия), жизненно необходимые ребенку, появляются у него с возрастом сами собой без особых усилий со стороны взрослых путем подражания их двигательным операциям в различных ситуациях. В лучшем случае ребенка учат в семье пользоваться столовыми приборами, одеваться, застегивать, зашнуровывать, завязывать и т.д. Однако нередко можно встретить детей, принимаемых в детские сады или поступающих в школу, у которых даже эти элементарные двигательные навыки по самообслуживанию бывают не сформированы.

Конечно, школа движений, основные двигательные навыки закладываются в процессе физического воспитания в детских образовательных учреждениях. И все же, отработка, оттачивание, придание грациозности, изящества любому двигательному проявлению ребенка

должны проходить, на наш взгляд, в семье. И легкая походка, и приятная улыбка, и грациозные движения, и многие другие двигательные акты требуют длительного кропотливого формирования при непосредственном терпеливом участии взрослых.

Чем раньше начата с ребенком работа по формированию у него двигательной сферы, тем меньше вероятность возникновения отклонений в его моторике и тем более благотворно скажется влияние двигательных функций на его психофизическое развитие.

Регуляция двигательного режима необходима для нормального развития ребенка. Важен личный пример родителей и пропаганда здорового образа жизни в семье. Семейные физкультурные мероприятия (походы, катание на велосипедах) способствуют закладке здоровых привычек у ребенка. А чем более хорошими физическими данными будут наделены малыши с дошкольного детства, тем увереннее и они будут чувствовать себя дальше.