

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № 2
«30» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №2 «Сибирячок»
А.Б. Петрова
Приказ № 2
от «30» августа 2023г.

Критерии по стимулированию двигательной активности детей дошкольного возраста во всех видах деятельности

В настоящее время очень остро стоит проблема низкой двигательной активности детей. В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, утренних гимнастик, физкультминуток, начиная с самого раннего возраста.

Детский организм находится в постоянном развитии, и для полноценного развития ему нужны благоприятные условия. А вот создать их является нашей задачей. Обеспечение и стимулирование высокой двигательной активности входит в эти благоприятные условия. Двигательная активность (далее - ДА) - биологическая необходимость организма, от удовлетворения которой зависит самочувствие детей, их физическое и основное формирование. ДА является производной не только лишь от индивидуальности ребенка, однако и от двигательного режима, который установлен в ДОО и дома.

Двигательная активность - это базовая составляющая часть личного развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена главному закону здоровья: получаем, расходуя. Концепция личного развития ребенка базируется на актуальном правиле ДА. Согласно данной теории, индивидуальности энергетике на уровне целостного организма и его клеточных частей находятся в непосредственной зависимости от характера функционирования скелетных мышц в различные возрастные периоды. ДА является причиной многофункциональной индукции воспитательных действий (анаболизма).

От систематической работы мышцы увеличиваются в объеме, становятся крепче и в то же время не утрачивают характерную для детского возраста эластичность. Усиленная деятельность мышечной массы тела, вес которой в дошкольном возрасте составляет 22-24% общего веса, вызывает и усиленное функционирование всех органов и систем организма, т.к. требует обильного питания (кровоснабжения) и стимулирует обменные процессы. Чем лучше снабжается мышца кровью, тем выше ее работоспособность.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим ДА, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем. А этой системой

может являться оптимальный двигательный режим в условиях ДОО, который заключается в следующем:

1. Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

- При составлении комплексов утренней гимнастики в течение года важно помнить об их вариативном содержании и характере.

- Оптимальная двигательная активность детей во время утренней гимнастики может быть достигнута путем подбора упражнений разной степени интенсивности, определенного количества повторений, темпа их выполнения.

2. Двигательная разминка во время ОУД и во время перерыва между ОУД позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Двигательная разминка во время перерыва между ОУД состоит из 2-3 игровых упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи). В конце разминки рационально провести упражнения на расслабление мышц 1-2 мин.

3. После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребёнка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может помочь комплекс гимнастики, который носит вариативный характер.

- Пробежки по массажным дорожкам могут осуществляться воспитателем ежедневно или 2-3 раза в неделю в сочетании с контрастными воздушными ваннами по мере пробуждения детей после дневного сна.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования.

4. Основной резерв двигательной активности детей можно создать за счет хорошо организованных физкультурных мероприятий, но при этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

5. При проведении игр и развлечений на открытом пространстве на свежем воздухе дети получают возможность проявления активности, независимость и инициативу в своих действиях. Во время игр на просторе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. А множественное возобновление упражнений в условиях пространственного места на свежем воздухе в теплое и холодное время года содействует фундаментальному закреплению двигательных навыков и развитию физических свойств.

Оздоровительный эффект разных комплексов упражнений и игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений, выполняемых с разной интенсивностью.

Особую роль для укрепления здоровья ребенка, его всестороннего физического и психического развития, а так же для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л.С. Выготскому, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе.

- Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры.

- Для стимулирования двигательной активности в группе, на веранде или участке необходимо создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания.

- Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании и других видах деятельности имеет значение оформление «доски чемпионов» с фотографиями воспитанников. Выпуск газеты типа «папа, мама я – спортивная семья»,

«Спорт в нашей жизни», и др. В группе собраны книги, журналы, альбомы и другая наглядная информация о спорте. А так же видео и ауди материал по этой же теме.

- В группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Желательно оборудовать специальное помещение для физкультурных занятий, разместить в нем гимнастические стенки с наборами приставных досок и лестниц, разновысотные бумы и скамейки, дуги, кубы, мишени, мелкий спортивный инвентарь и игрушки. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет малышам упражняться во всех видах основных движений в помещении.
- На участке детского сада желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий», гимнастическими стенками, комплексами из канатов, шестов, веревочных лестниц и т.д.
- Создание благоприятной психологической двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Работа в рамках образовательной области физическое развитие в детском образовательном учреждении (далее - ДОО) требует от воспитателя компетентного подхода, так как он имеет дело с очень пластичным, ранимым и интенсивно развивающимся организмом ребёнка. Сохранение и улучшение здоровья ребенка является одной из первооснов работы воспитателя в дошкольном учреждении. Здоровый и гармонично развивающийся ребенок традиционно подвижен, жизнерадостен, любознателен. Настоящее физическое формирование ребёнка раннего возраста – принципиальный шаг в формировании здорового человека.

В общей системе многостороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особенное место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой степени трудоспособности. В эти годы происходит развитие двигательной активности, а еще начальное формирование общих физических свойств. Перемещение является средством знания находящегося вокруг мира, удовлетворения био потребностей растущего организма.

Многие специалисты считают, что период до трёх лет является подготовительным для освоения в старшем возрасте техники (более рационального способа выполнения) разнообразных движений, например сложных основных движений, спортивных упражнений. На третьем году жизни идёт накопление простейших жизненно важных движений, которые ребенок способен выполнять в реальных условиях.

Особенный интерес проявляется к области по применению различных физических упражнений в интересной атмосфере на свежем воздухе в различных формах - физкультурные занятия, спортивные упражнения, упражнения на прогулке в летнее время, подвижные игры. Создателями данных научных трудов разработаны содержание и способ проведения физических упражнений, направленных на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, показано позитивное воздействие сочетания физических упражнений и закаливающего действия свежего воздуха на организм дошкольников.

В исследованиях М. А. Руновой по проблеме оптимизации ДА дошкольников в ДОО с учетом личного уровня их развития, отмечается: «Лучшая степень ДА ребенка обязана вполне воздавать его биологическую естественную потребность в движении, подходить многофункциональным способностям организма, содействовать улучшению состояния «здоровья и гармоническому физиологическому развитию».[3]

На базе комплексной оценки главных характеристик ДА - размера, длительности и интенсивности, М. А. Рунова распределила детей на 3 подгруппы, согласно уровням развития ДА (высокий, обычный и низкий уровни). Согласно понятию автора, это даст вероятную возможность инструктору по физической культуре проводить дифференцированную работу с подгруппами и применять личностный подход к каждому воспитаннику.

«Употребительно к решению задач физического обучения дошкольников под оздоровительной тренировкой (по определению С. Б. Шармановой и А. И. Федорова) следует понимать процесс привыкания организма к различным физическим перегрузкам с целью укрепления здоровья и совершенствования физического и психического потенциала ребенка».[4]

Двигательная активность (ДА) является одной из главных, на генном уровне обусловленных био потребностей человеческого организма. Смысл движений в жизни ребенка особенно подчеркивается при ознакомлении с литературой по гипокинезии, последствиям двигательной недостаточности. Долгая гипокинезия ведет к атрофическим действиям в скелетной мускулатуре вследствие многофункциональной бездеятельности и нарушения биосинтеза белка. Скелетные мускулы становятся безжизненными и слабыми. Снижается энергетическая активность кровеносных органов, тренируется сердце. Долгое действие такого состояния приводит к общей детренированности организма и происхождению определенного ряда болезней.

Двигательные функции прочно соединены с вегетативными, с такими жизненно необходимыми системами, как кровообращение и дыхание, начиная с наружного дыхания и заканчивая дыханием на клеточном уровне. Следственно, улучшение движений развивает не только лишь двигательные функции человека, однако и сразу расширяет резервные способности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, улучшает их регуляторные автоматы.

Разумная ДА оказывает позитивное воздействие на нервную систему и психическое формирование дошкольника. Улучшение моторики воспитанника увеличивает иммунологические характеристики организма, его сопротивляемость к различным инфекциям.

ДА оказывает воздействие и на создание психофизиологического статуса воспитанника. Есть прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием, ДА провоцирует перцептивные, интеллектуальные процессы и ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем ДА в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физиологического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудой. [5]

Итак, в дошкольном возрасте на фоне всеобщего физиологического развития улучшается маневренность, уравновешенность, живучесть нервных действий, накапливается запас здоровья: снижается гармоника болезней, они протекают сравнимо просто, чаще только без осложнений. Но детки все ещё скоро устают, «истощаются» и при перегрузках появляется защитное подтормаживание. Потому одним из главных критериев эффективности физического обучения деток дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Своеобразной возрастной особенностью является то, что многие новые движения дети легко осваивают в играх и игровых упражнениях. Ребенок быстрее заинтересуется упражнением, захочет его выполнить и лучше запомнит новые движения на фоне положительных эмоций, а также при условии активизации различных анализаторов (зрительного, слухового, тактильного и др.) Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей дошкольников. И лучше всего эта потребность может быть реализована в подвижных играх.

Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов. При современном дефиците свободного времени в дошкольной организации, когда дети могут проявить свою двигательную активность, "пассивная прогулка" — это непростительная расточительность

времени. Известно, что наиболее эффективен активный отдых, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями.

Правильная организация двигательной активности детей дошкольного возраста в течение дня: проведение организованной учебной деятельности, организация режимных моментов: утренняя и бодрящая гимнастика, подвижные игры, с использованием необходимого яркого, интересного, функционального оборудования – главная составляющая полноценного физического развития ребёнка.

Особое внимание хотим обратить всё же на необходимость предоставления ребёнку действовать самостоятельно. В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребёнок пробует свои силы, проявляет инициативу. Ребёнок в этой деятельности имеет возможность активно повторять движения столько раз, сколько хочет, выбирать те движения, которые ему в данный момент интересны, экспериментировать.

Для активизации и стимулирования детей в самостоятельной двигательной деятельности можно использовать следующие приёмы:

- наблюдение за детьми, своевременно оказываем необходимую помощь;
- привлечение детей к размещению пособий в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения;
- похвала, поощрение действия детей, снятие напряжения, скованности;
- стимулирование детей к движениям загадками, стихами.

Работу рекомендуется осуществлять в тесном контакте с родителями. Проводить родительские собрания, на которых знакомить родителей с основными приёмами и методами развития основных движений. Вместе с родителями организовывать игровые упражнения с использованием физкультурного оборудования. Уделять большое внимание наглядной информации: фотоальбомы: «Что умеет ваш ребёнок», «Поиграйте с нами» (советы по использованию нестандартного оборудования); консультации «Четыре умения», «Как быть здоровым».

Оптимизировать двигательную активность детей дошкольного возраста можно только посредством правильной организации физкультурно-игровой предметной среды, которая включает в себя:

1. Наличие оборудования: для развития основных движений, для оздоровительных целей, полифункционального оборудования с использованием нетрадиционных материалов.
2. Использование физкультурного оборудования для организации различных зон деятельности детей (модель организации физкультурно-игровой предметной среды).

Грамотное использование физкультурного оборудования, например, функциональные карточки с описанием возможных усложняющихся заданий для детей. Работа по пополнению физкультурно-игровой предметной среды по физическому развитию детей дошкольного возраста требует затрат как материальных, так и практической деятельности возраста. Именно творческий подход, использование разнообразных материалов позволяют разнообразить, «украсить» жизнь детей в группе.