

«Двигательная активность – залог здоровья дошкольников»

Великая ценность каждого человека-здоровье, оно не мыслимо без физической культуры.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к любимым занятиям, раскрываются способности ребенка. Для ребенка дошкольника двигаться также естественно, как есть, пить, спать. Двигательная активность – врожденная потребность человеческого организма. Известно, что более подвижные дети развиваются быстрее, раньше начинают ползать, ходить, бегать, говорить. Они крепче телом, меньше болеют, проявляют активный познавательный интерес к жизни, и у них веселое, радостное настроение.

Ни для кого не секрет, что наши дети много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на учебных занятиях в детском саду, а потом в школе. На сегодня серьезным недостатком системы дошкольного воспитания является малоподвижность детей. Они много занимаются сидя, мало двигаются и редко играют на свежем воздухе. Это плохо сказывается не только на физическом, но и на их духовном развитии, снижает тонус их нервной системы, угнетает психическую активность. У физически ослабленных детей, подверженных быстрому утомлению, эмоциональный тонус и настроение снижены. Это, в свою очередь, отрицательно влияет на характер и их умственную работоспособность.

Культура движения во многом связана с развитием у дошкольников физических качеств. Ведь без развития силы мышц спины и брюшного пресса ребенок не может удержать правильную и красивую осанку долгое время. Плохая координация не позволит согласованно выполнить движения руками и ногами одновременно. Излишняя медлительность проявится в плохом сочетании упражнения с музыкой. Быстрая утомляемость, как результат низкой выносливости, не дает до конца проконтролировать свои действия. Двигательная культура во многом зависит и от психических проявлений

личности. В первую очередь от развития внимания, памяти, мышления, воображения ребенка. Если ребенок невнимателен, то плохо запоминает упражнения, всегда излишне напрягается при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводит к ошибкам при выполнении коллективных упражнений.

По своей двигательной активности дети подразделяются на детей средней, большей и малой подвижности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении и всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше. Движения у таких ребят обычно уверенные, четкие, целенаправленные. При руководстве двигательной активностью этих детей достаточно создать необходимые условия (место для движений, время, игрушки — двигатели, физкультурное оборудование). Физиологи говорят, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию», которая у этих детей проявляется достаточно ярко.

Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно $\frac{1}{4}$ часть. Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они отличаются неуравновешенным поведением. Чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих четкости и точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях.

Бытует мнение, что детей, чрезмерно много двигающихся, непременно надо ограничивать в движениях, «приучать» к спокойным видам деятельности. Это не совсем так. У ребенка повышена потребность в движении и она должна быть удовлетворена. Золотое правило здесь: не запрещать, а регулировать. Руководство двигательной активностью таких детей должно идти не в направлении ограничения подвижности, а сосредоточения их внимания на

движениях, требующих сдержанности, осторожности, осмысленности управляемостью! Полезны все виды метания, точные движения с мячами (попасть в цель; прокатить мяч по дорожке, в воротца и т. п.), ходьба и бег по ограниченной площади, действия с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди (сначала один бросает мяч в лежащий на полу обруч, затем второй и т. п.).

Многие приемы руководства двигательной активностью детей одинаковы для детей разной подвижности. Так, необходимо предоставить детям для движения достаточные площади. При этом для малоподвижных они увеличиваются, для детей большей подвижности могут несколько ограничиваться.

Полезно объединять в совместных играх детей разной подвижности, давая одну игрушку, пособие на двоих: провести куклу, держа ее за руки по дорожке (скамейке и т. п.), играть вдвоем в лошадки (машина, поезд) с использованием обруча, скакалки, ленточки; прокатывать (бросать) мяч друг другу, по очереди пролезать в обруч (один держит его, другой пролезает), вдвоем вращать скакалку и др.

Таким образом, различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости, а так же содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Инструктор по физической культуре

Литовко Т.А.