Д**вижение -  это жизнь.
Ничто так не истощает и не
ослабляет, как продолжительное
                                                                                физическое бездействие.
Аристотель**

**Двигательная активность детей**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации и, в частности, в Башкортостане. Именно поэтому Президент Республики Башкортостан М.Г. Рахимов объявлял 2003 год  Годом спорта и здорового образа жизни   в Республики  Башкортостан.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, а также от характера педагогических воздействий.  Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только 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 нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитие организма ребенка. Поэтому  требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.

Возрастные и индивидуальные  особенности ДА детей в значительной мере определяются как условием организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах  детского сада. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в ДА, не всегда могут ее реализовать на должном уровне. При этом надо учитывать, что самостоятельная двигательная активность детей на шестом-седьмом году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз, а также возрастающими познавательными интересами детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередач и видеокассет и т.д.). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Следует также помнить, что старшие дошкольники еще не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может привлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечение рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении.

В связи с этим возникает настоятельная необходимость совершенствования двигательного режима детей в дошкольном учреждении, который будет способствовать воспитанию здорового ребенка и его разностороннему развитию. В основу разработки  двигательного режима должен быть положен ряд принципов ( оздоровительная направленность, естественное стимулирование ДА и интеллектуальной активности) с учетом преемственности и своеобразия педагогических воздействий в разных возрастных группах. Среди них важное место отводится принципу индивидуально-дифференцированного подхода, который позволяет обеспечить максимальное развитие каждого ребенка, мобилизацию его активности и самостоятельности.

         **Особенности  ДА  детей дошкольного возраста.**

Для детей I младшей группы двигательная активность – необходимое условие разностороннего развития ребенка. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению; словом движение – это жизнь ребенка, его стихия.
Основу двигательного режима составляет самостоятельная деятельность детей этого возраста.
Дети 3-4 лет имеют определенный двигательный опыт. Умеют выполнять некоторые сложные движения, такие как прыжки, бег. Доступны и понятны некоторые элементы техники основных движений.

В пятилетнем возрасте наиболее существенна разница в показателях ДА между мальчиками и девочками во время самостоятельной деятельности, что обусловлено разным содержанием их игровой деятельности. У мальчиков преобладают игры подвижного характера (футбол). Девочки предпочитают игры спокойного характера с преобладанием статистических поз (сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница» и т.д.).
В отличие от детей пятилетнего возраста, ДА детей 6 лет становится более осознанной и разнообразной. По мере овладения двигательными навыками и умениями у шестилеток проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети активно начинают применять их в своей самостоятельной деятельности. Мальчики и девочки берут на себя разные роли  и в соответствии с сюжетами используют свой достаточно богатый двигательный опыт.
В 6-летнем возрасте стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, ярко выраженная у пятилетних детей. Шестилетки самостоятельно объединяются небольшими группами и вместе выполняют те или иные упражнения, такие как бросание мяча в кольцо, ходьба по бревну, прыжки через веревку и другие. В этих упражнениях участвуют как мальчики, так и девочки.

У детей семилетнего возраста, обладающих более высокими двигательными возможностями по сравнению в предыдущей возрастной группой, показатели ДА увеличиваются за счет обогащения самостоятельной деятельности разнообразными играми и физическими упражнениями. Как у мальчиков, так и у девочек проявляется достаточно устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм и упражнениям. В зимнее время года большим успехом у них подуются такие спортивные упражнения, как катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

В теплое время года дети любят игры с мячом, обручем, скакалкой. В этом возрасте у детей появляется самоконтроль и самооценка своих движений при выполнении тех или иных упражнений. Дети 7 лет часто самостоятельно упражняются в движениях, многократно повторяя упражнения, стремятся добиться хорошего результата. Можно нередко видеть, как девочки учат мальчиков прыгать через скакалку разными способами, а мальчики обучают девочек езде на велосипеде.

                   **Основные закономерности развития ДА детей.**

**Сезонные колебания ДА.**
Наиболее важной особенностью двигательной активности детей старшего дошкольного возраста является ее зависимость от времени года. Она повышается в весенне-летний период и снижается в осенне-зимний. Сезонная зависимость суточной двигательной активности – это общебиологическое явление, и ее необходимо принимать во внимание при организации физического воспитания детей.

Наиболее высокие показатели выявлены в весенне-летний период . Учитывая снижение ДА детей в осенне-зимнее время года, важно пополнить ежедневный суточный объем движений за счет увеличения моторной плотности разных видов организованной двигательной деятельности (занятия по физической культуре тренировочного типа, гимнастика после дневного сна, занятия на велотренажере, игровые упражнения на ледяных дорожках, на санках и т.д.).

**Суточные колебания ДА.**
Двигательная активность распределяется в течение дня неравномерно: наибольшая активность наблюдается во время прогулок, а периоды спада – во время пребывания детей в помещении (если не проводятся физкультурные занятия). Отмечено 3 периода двигательной активности детей: утренний (с 8 до 9 час), дневной (с 10.30 до 12 час) и вечерний (с 16.30 до 19 час). Можно предположит, что такое изменение двигательной активности детей в течение дня обусловлено не только биологическими факторами, но и режимом детского сада.

**Недельная динамика ДА.**
Как показывают наблюдения, суточный объем естественной двигательной активности детей изменяется и по дням недели, увеличиваясь от вторника к четвергу и резко падая к пятнице, что может быть обусловлено общим утомлением детей и соответствующим снижением их активности. Наиболее высокая ДА отмечена в среду и четверг, ее объем в среднем выше на 10% по сравнению с другими днями недели.

**Индивидуальные различия показателей ДА.**
Двигательная активность детей 5-7 лет имеет ярко-выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется индивидуально-типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности, устойчивостью интересов к определенным играм, педагогическими воздействиями и пр.

**Распределение детей на подгруппы
в зависимости от уровня ДА**

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая)

**I подгруппа**
К первой подгруппе относятся дети с высокой интенсивностью двигательной активности независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто бывают невнимательны при объяснении и выполнении заданий. Им свойственна однообразная двигательная деятельность на прогулке, насыщенная играми и преобладанием бега и прыжков. Некоторые дети этой подгруппы (как правило, это дети II и III группы здоровья) отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью. Им свойственны двигательная расторможенность, суетливость, беспокойство, несдержанность т раздражительность. У этих детей идет замедленное восстановление артериального давления после окончания выполнения физических упражнений.

**II подгруппа.**
Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей двигательной активности. Дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности, насыщенной играми и упражнениями разной степени интенсивности, целесообразное их чередование. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр и физкультурных пособий, и, как правило, они являются инициаторами коллективных игр.
Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку протекает у детей второй подгруппы по благоприятному типу.

**III  подгруппа.**
Дети  третьей подгруппы имеют низкий объем двигательной активности в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У всех детей этой подгруппы отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Им присуща однообразная малоподвижная деятельность с преобладанием статического компонента. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого. Каких-либо закономерностей в реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку у этих детей не выявлено.

**Модель двигательного режима.**

Двигательный режима дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.
Попробуем вспомнить, что сюда входит.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальное соотношение разных видов занятий. Подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Также она должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

                 **Практическая работа**

**Составление модели двигательного режима для детей своей возрастной группы.**

                      **Планирование двигательной активности.**

Ввиду того, что двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделять большое внимание планированию. Наиболее рационально планировать двигательную активность по этапам. Этапы – это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

**I этап педагогического процесса – «Утро».**
«Утро» - самый короткий по времени этап педагогического процесса, но самый насыщенный воспитательно-образовательными мероприятиями. Задача воспитателя – уделить внимание каждому пришедшему ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

Утром целесообразно планировать деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Необходимо заранее создать условия для самостоятельной двигательной активности, продумать размещение инвентаря, дидактических пособий. Можно предложить детям дидактические игры «Одень спортсмена», «Угадай вид спорта», рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах, альбома «Забочусь о воем здоровье». Малышам можно предложить поупражняться в отдельных упражнениях (перешагивание через пенечки, подлезание под дугу, прокатывание мяча друг другу и т.п.)

Желательно планировать игры, знакомы детям, лучше малой ли средней  подвижности («Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, на задев кеглю» и др.). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какие занятия  будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статический позой (математика, развитие речи, изодеятельность), то лучше утром запланировать игры средней и даже большой подвижности; если предстоит физкультурное занятия, то утром планирует более спокойную двигательную деятельность или организовать подготовительные упражнения для разогрева определенных групп мышц. Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, независимо от уровня их физического развития, а также индивидуальную работу с детьми. Которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушении слуха, нервной системы, ожирении.

      **II этап педагогического процесса – «Прогулка»**
В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка м- благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.
Важно создать необходимые условия: поддерживать инициативу, творчество в любом виде игр; вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование.

Необходимо учитывать. Какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.
На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами детей. Кроме того, необходимо наметить игровые упражнения для индивидуальной работы.

Важно для прогулки планировать не только различные подвижные, но и спортивные игры (зимой – хоккей; весной, летом, осенью – футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, городки) и спортивные упражнения (зимой – катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание на коньках; весной, летом, осенью – катание на велосипеде, самокатах, роликовых коньках).

**III  этап педагогического процесса – «Вторая половина дня»**
Основная педагогическая задача этого периода – вызвать у детей желание завтра снова прийти в детский сад. Для ее реализации необходимо в группе создать положительный эмоциональный настрой, чтобы каждому ребенку было комфортно.
Во II половину дня кроме гимнастики после сна и закаливающим мероприятий предлагается планировать активный отдых детей. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.
Во II половину дня также необходимо запланировать самостоятельную двигательную деятельность, используя различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал. Вечером, перед уходом детей, лучше планировать спокойную двигательную деятельность – малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность, оздоровительные упражнения с шарами и т.д.

**Итак, подведем итог всему сказанному.**
1.   Двигательная активность – это естественная потребность в движении.
2.   Она зависит: - от пола ребенка;
                           – от времени года;
                            - от времени суток;
                            - от дня недели.
3. В зависимости от степени подвижности детей целесообразно разделить на 3 подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность).
4.  Двигательный режим включает в себя:
      1 .  Физкультурно-оздоровительные занятия, состоящие из различных
          видов занятий.
      2.  Учебные занятия (по физкультуре, по плаванию).
      3.  Самостоятельные занятия.
      4.  Физкультурно-массовые занятия.
      5.   Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.
        6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.
      7.  Требования к ДА: должна быть целенаправленна и соответствовать опыту дошкольника, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма.

Конец формы