

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Ольга Анатольевна Сухорутченко,
воспитатель физической культуры детского сада
компенсирующего вида № 2278, Москва

Для всех детских возрастных периодов характерна повышенная потребность детей в двигательной активности. Недаром говорят: «Движение – это жизнь».

И какими бы высокими ни казались эти слова, они являются истиной.

Неопровержимая правда также в том, что движение – это и радость. Радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от преодоления собственной неспособности (не мог – получилось!), от умения владеть своим телом.

Активная мышечная деятельность — обязательное условие для нормального развития и формирования растущего детского организма. Осознавая важность физического развития детей и учитывая специфику детского контингента нашего детского сада (дети со сложной структурой диагнозов и часто болеющие), мы ставим перед собой следующие задачи:

- Охрана и укрепление здоровья ребёнка; закаливание его организма.
- Достижение гармоничности физического развития каждого ребёнка в соответствии с его воз-

растными и индивидуальными особенностями.

- Создание в детском саду условий для развития двигательной активности детей; воспитание у них интереса и потребности к ней.
- Развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости и т. п.
- Воспитание нравственно-волевых качеств личности ребёнка: активности, целеустремлённости, самостоятельности.

Все перечисленные задачи решаются в комплексе.

Физические упражнения — основное и специальное средство физического воспитания. Они представляют собой специаль-

но подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Физические упражнения основаны на активных действиях произвольного сознательного характера, оказывают разностороннее влияние на развитие детей.

Движение составляет основу любой детской деятельности. Ограничение движения активного ребёнка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии (замедляет рост, снижает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям) и двигательных функциях, приводит к задержке умственного и сенсорного развития.

Выполнение детьми физических упражнений способствует активному восприятию ими окружающей обстановки, ориентировки в ней, развитию ощущений, восприятия, памяти, произвольности поведения, проявлениям волевых усилий, ярких эмоциональных переживаний.

Проблемы, с которыми предстояло справиться, чтобы успешно решать задачу физического развития и оздоровления детей в нашем детском саду, были следующими:

1. Создание условий для физического развития детей в ГБОУ.

2. Быстро растущее уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня дошкольника (злоупотребление режимом покоя).

3. Сопротивление родителей как закалывающим мероприятиям, так и физическому воспитанию детей (записки-освобождения от занятий, забытая форма и др.).

Для создания условий двигательной активности и физического развития дошкольников применялись методы просветительской беседы, открытых показов занятий, физкультурных досугов и праздников, организации походов детей старшего возраста в лесопарковую зону, наглядной агитации, выступлений на родительских собраниях. Эти же мероприятия и активная жизненная позиция помогли нам справиться с двумя другими проблемами.

Наиболее острой и деликатной была проблема, связанная с заболеванием детей и, соответственно, пропусками занятий. Дети нашего детского сада из-за ослабленного здоровья и частых заболеваний бывают ограничены (иногда длительно) в достаточном для их организма движении.

Но в состоянии пониженной двигательной активности снижается не только сопротивляемость организма, но и объём информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, нарушается регулирующая функция мозга и работа

Воспитание в дошкольном учреждении

внутренних органов, прежде всего, сердца.

Таким образом, на первый план в нашей работе вышли:

- задача по оптимизации двигательного режима в детском саду;
- введение элементов ЛФК, как на занятиях по физическому воспитанию, так и распространение этого опыта на других занятиях (например, физические минутки) и во время гимнастики в группе.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие мы старались проводить с детьми не по принуждению, а с их желанием и интересом. Занятия физической культурой имеют точное дозирование физической нагрузки. Учитывается их продолжительность, количество повторений отдельных упражнений, темп, ритм, амплиту-

ды движений, правильность чередования упражнений с паузами отдыха. Но главное — на занятиях должен быть положительный эмоциональный фон, дающий детям достаточно свободы и самовыражения, позволяющий поверить в свои силы.

Вкладывая всю работу, любовь, всё мастерство, терпение, мы всегда помним слова французского клинициста Ж. Тиссо, сказанные им почти 200 лет назад: *«Движение, как таковое, может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».*

Очень хочется, чтобы для наших воспитанников потребность в активных движениях стала такой же, как потребность дышать. Чтобы движения приносили им здоровье и радость.

