

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 161 «Ёлочка»

**Семинар – практикум
«Роль двигательной активности
в формировании личности детей
дошкольного возраста»**

Подготовила:
Воспитатель
Хамуева В. А.

Г. Улан-Удэ

13.10.15 г.

«Береги здоровье смолоду» — этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь только здоровый ребенок может развиваться гармонично и достичь в жизни, каких-либо успехов и результатов. Действительно, невозможно представить себе жизнь ребенка без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие — смекалку, третьи — воображение и творчество, но объединяет их общее — воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем, совершенствует опыт организации игр, поскольку игра для дошкольника — это не просто воспоминание о каких-то действиях, сюжетах, а творческая переработка имевших место впечатлений, комбинирование их и построение новой действительности, отвечающей запросам и впечатлениям ребенка.

Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах и конечно же здоровья. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Условием нормального развития организма является двигательная активность. Именно двигательная активность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает на рост и развитие нервно — психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

«Двигательная активность — естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие». [4] «Под двигательной активностью (ДА) так же понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности». «С позиций физиолога можно разделить движения на организованные, или регламентированные (физические упражнения на уроках физкультуры, на занятиях в спортивных секциях и др.), и нерегламентированные (игры со сверстниками, прогулки, самообслуживание и т. д.)».

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий. Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Двигательная активность — биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье человека. Она не одинакова в различных возрастных периодах, ведь у каждого возраста есть свои индивидуальные особенности.

У ребенка возраста раннего детства основным средством физического воспитания остается самопроизвольная двигательная активность, но наблюдения показывают, что движения у каждого из малышей довольно однообразны и в работу вовлекаются не все мышечные группы. «Неправильно выполняемые в этом возрасте двигательные акты закрепляются в виде стереотипа, который может стать причиной развития функциональной асимметрии мышц, деформаций опорно-двигательного аппарата и даже нарушений в развитии деятельности вегетативных систем».

Поэтому необходимо контролировать двигательную активность ребенка и помогать ему, подбирать новые упражнения, которые возмещали бы нагрузку на слабо участвующие в работе мышечные группы.

Для детей возраста первого детства (до 6–7 лет) роль двигательной активности остается по-прежнему высокой. К этому возрасту заканчивается формирование головного мозга, а так как двигательная активность во многом определяет этот процесс, то роль физической культуры для детей возраста первого детства становится особенно заметной. «В рассматриваемом возрасте у ребенка закладываются многие поведенческие установки, которые сохраняются затем во всей последующей жизни.

Вот почему формирование у него стремления к организованному целенаправленному движению, к физической культуре следует считать одной из приоритетных задач воспитания. Базой для этого может быть то обстоятельство, что дети в возрасте первого детства отличаются высокой двигательной активностью, а их физическая работоспособность оказывается достаточно внушительной. Однозначно мнение ученых о том, что дошкольник «активный деятель, и деятельность его выражается прежде всего в движениях».

Но по своей двигательной активности дети очень разные. Различия в объеме, продолжительности, интенсивности и содержании двигательной активности настолько велики, что выделяются отчетливо даже при обычном наблюдении дети средней, большой 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.

Наиболее уязвим организм малоподвижных детей. Низкая двигательная активность ребенка — плохой признак. Ее причинами могут быть неудовлетворительный психологический климат в группе, однородность и бедность предметной среды, нездоровье, слабые двигательные умения ребенка или систематические запреты взрослых, в результате которых часто складывается малоподвижный тип его поведения.

Поэтому малоподвижность у дошкольников недопустима. Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для себя пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую пространства и движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с активными движениями. 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. Из — за чрезмерной интенсивности движений они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Они 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.