

*Багина Любовь Дмитриевна, воспитатель, АНО ДО «Планета детства
«Лада», детский сад № 124 «Мотылёк», Россия, Самарская область, г.
Тольятти*

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ КОМПОНЕНТОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: в статье представлен практический опыт обеспечения дошкольника достаточной двигательной деятельностью посредством использования разнообразных элементов здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическое развитие, дошкольник, биологически активные точки, корригирующая гимнастика, самомассаж, здоровьесберегающая среда.

Abstract: the article presents the practical experience of providing preschool sufficient motor activity through the use of various elements of health-saving technologies.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical development, preschooler, biologically active points, corrective gymnastics, self-massage, health-saving environment.

«Гимнастика, физические упражнения,
ходьба должны прочно войти
в повседневный быт каждого,
кто хочет сохранить работоспособность,
здоровье, полноценную и радостную жизнь»

Гиппократ [1]

Слова, сказанные великим древнегреческим мыслителем, не потеряли своей актуальности и по сей день. Парадокс в том, что один из самых доступных способов для человека быть здоровым - двигательная активность - в настоящее время недооценивается и не используется в полной мере. К сожалению, это касается не только взрослых, которые благодаря благам цивилизации «заражены» гиподинамией. Малоподвижный образ жизни стал характерен и для детей, которым по природе своей это не может и не должно быть свойственно. Как результат: нарушение осанки, ожирение, частые инфекционные заболевания и т.д [2].

Одна из главных задач дошкольного учреждения предоставить дошкольнику с раннего возраста все возможности для эффективной двигательной активности.

В нашем детском саду «Мотылёк» режим дня предусматривает разнообразную двигательную деятельность детей в течение всего дня.

Для сохранения и укрепления здоровья воспитанников мы применяем такие формы как:

- физические упражнения, с использованием мини-тренажеров (например, универсальная фитнес-резинка);
- физкультминутки и паузы; эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- подвижные и спортивные игры; самомассаж.

Утренняя гимнастика должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус. Комплексы утренней гимнастики составляются на основе имеющегося двигательного опыта детей. При этом необходимо учитывать ряд факторов:

- если погода по сезону теплая, то можно дать общеразвивающие упражнения;
- если ветер: лучше использовать полосу препятствий;

- если погода сырая и снаряды, и оборудование мокрые, скользкие - лучше провести несколько подвижных игр;

- если в этот день физкультурное занятие, то целесообразно ввести в комплекс рекомендованные физоргом подготовительные упражнения;

- если погода не дает возможности провести гимнастику на улице, то лучше подойдут танцевальное ритмические упражнения, которые можно организовать в групповой.

В утреннюю гимнастику обязательно должен быть включен оздоровительный бег. В целом традиционный комплекс утренней гимнастики состоит из:

- разминки, подготавливающей детей к медленному бегу;
- бег в медленном темпе;
- расслабление;
- подвижные игры;
- расслабление.

Эта схема может варьироваться воспитателем с позиций целесообразности, самочувствия и настроения детей.

Побудка имеет цель поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствуют специальные водные закаливающие процедуры. В основе подбора лежит двигательный опыт и характер предыдущей деятельности. Если в этот день была физкультура, то гимнастика может проводиться в игровой форме; если нет, то в форме мини-спортивной тренировки.

В любой вариант комплекса рекомендуется включать коррегирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Обязательно включается в комплекс разминка в постели, самомассаж. А также (в старшей группе) упражнения, рассчитанные на самостоятельность ребенка.

Оздоровительные приемы в работе с детьми:

- пластиковые гимнастики (с использованием массажных мячиков, палочек разной толщины и разной фактурой поверхностью, грецких орехов - младшие по одному, старшие - по два);

- упражнения с листовым эспандером, медицинским резиновым бинтом (растягивание рукой и кистью);

- пластиковая гимнастика, направленная на развитие умственных способностей (биссерография, оригами, игровые упражнения с белковой резинкой);

- динамическая поза. Традиционная поза «сидя» способствует понижению активности детей за счет угнетения тонуса симпатической нервной системы. Такая поза угнетает деятельность важных функциональных систем организма.

В положении «стоя» без обуви на специальных массажных ковриках, поверхность которых раздражает нервные окончания стопы. Поза «стоя» длится: младшая группа - до 5 мин, средняя группа - до 10 мин, старшая группа - до 15 мин, подготовительная группа - до 20 мин. Длительность «динамической позы» может быть увеличена по желанию ребенка, например, на занятии по живописи. С целью повышения активности детей в процессе непосредственно-образовательной деятельности необходимо проводить периодическую смену позы «сидя» на «стоя», то есть вести учебный процесс в режиме динамической позы [3].

Для предупреждения утомляемости необходимо использовать физкультминутки. Их длительность и частота проведения определяется возрастом детей, видом деятельности и могут использоваться в виде: фрагментов ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений; пальчиковых игр с речитативом; упражнений, способствующих активизации биологически активных точек на стопах.

Важна роль и самомассажа, который необходимо проводить ежедневно. Как результат: в организме за счет расширения сосудов происходит приток артериальной крови, насыщенной кислородом и усиленное питание массируемого участка. Происходит улучшение метаболизма.

Используя самомассаж, важно учитывать ряд рекомендаций в деятельности с детьми:

1) учитывая специфику детского возраста, самомассаж проводится в игровой форме;

2) важно следовать следующему порядку при самомассаже: начинаем с рук, затем - голова, уши, шея, лицо, горло, грудная клетка, живот, ноги. Таким образом, направление движения - сверху - вниз.

3) для достижения положительного эффекта ребенок должен понимать назначение выполняемых движений;

4) необходимо предлагать дошкольникам наглядные материалы: схемы, алгоритмы, которые четко показывают направление движения при массажировании;

5) необходимо учитывать болевой порог ребенка: самомассаж должен доставлять приятные ощущения, без выраженной боли;

6) допускается использование музыкального фона для создания определенного ритма, темпа движений и силы давления;

7) самомассаж лучше выполнять после дневного сна.

Систематическое проведение оздоровительных мероприятий и рационально организованный двигательный режим позволят добиться улучшения состояния здоровья детей, повысят уровень их функциональных возможностей и моторного развития.

Библиографический список:

1. Цитаты о физической культуре [электронный ресурс] / Сайт: URL: <https://sherbakova.com/citaty-o-fizicheskoj-kulture/>. (Дата обращения: 19.08.2019).

2. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие /Л.В. Гаврючина. - М.: ТЦ Сфера, 2008. - 160с.

3. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни /Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. - М.: Просвещение, 2007. - 257 с.