

## Роль двигательной активности в физическом развитии и здоровье детей

Актуальность проблемы развития двигательной активности дошкольников. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Здоровье является базовой ценностью и необходимым условием для полноценного физического, психического и социального развития ребенка. Одним из многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность. Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Влияние двигательной активности на общее развитие и формирование личности ребёнка способствует более интенсивному интеллектуальному развитию. Положительно влияет на развитие речи. Формирует личностные качества: самостоятельность, активность, инициативность, смелость.

Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье детей. Происходит перестройка функциональных структур организма, снижаются показатели жизненной ёмкости легких, повышается масса тела, в два раза увеличивается заболеваемость. Формируется малоподвижный образ жизни.

Двигательная активность должна занимать 50-60 % времени всего периода бодрствования ребенка. В связи с этим педагогам ДОО важно создать все необходимые условия для реализации потребности детей в двигательной активности и её разнообразии. В системе физкультурно-оздоровительной работы ДОО существует режим двигательной активности, в котором используются следующие организованные формы двигательной деятельности детей:

**Физкультурные занятия** - это основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

**Физкультурные минутки** – проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки проводим в форме упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка часто сопровождается тексткой, связанной или не связанной с содержанием деятельности.

**Подвижные игры и физические упражнения во время прогулки.** Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В ходе прогулки решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки, повышается двигательная активность. Работу по развитию движений на прогулке планируем так, чтобы была обеспечена системность,

последовательность подачи всего программного материала, способность закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей.

**Бодрящая гимнастика.** Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребёнка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходимо провести после тихого часа бодрящую гимнастику. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднимает мышечный тонус, обеспечивает необходимый уровень двигательной активности в течение второй половины дня. Гимнастика после дневного сна является важной составляющей двигательной активности.

**Физкультурный досуг** наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Физкультурный праздник является для ребенка особым радостным событием. В программу праздника, как одного из видов активного отдыха детей, входят разнообразные физические упражнения и веселые подвижные игры, отражающие приобретенные ребенком двигательные навыки. В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкультурном занятии. Они доставляют ребенку радость и удовольствие.

**Самостоятельная двигательная деятельность детей.** Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Стимулом самостоятельной двигательной активности детей всех возрастов служит прежде всего, наличие в группе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий

**День здоровья.** «Дня здоровья» - профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно - эмоционального состояния психики ребенка. Дети играют в интересные, любимые игры, слушают музыку, занимаются творческой деятельностью.

**Индивидуальная работа** с детьми по оптимизации двигательной активности. Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию не менее важна в двигательном режиме дня. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям мы должны не только предлагать ребенку правильно выполнять упражнение, например, по его образцу, но и постараться вызвать интерес к задаче.

Все вышеописанные формы двигательной активности дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОО.

