



Оптимизация
двигательной
активности детей
старшего дошкольного
возраста в современных
условиях ДОУ в рамках
ФГОС

Актуальность проблемы

Двигательная активность представляет собой естественную биологическую потребность человека, от степени реализации которой зависит развитие организма в целом. Организованная двигательная активность в детских дошкольных учреждениях исполняет роль своеобразного регулятора роста и развития и должна быть необходимым условием для совершенствования всех функций и систем организма детей и создавать реальные возможности для его нормальной жизнедеятельности.

Возрастные и индивидуальные особенности ДА детей в значительной мере определяются как условиями 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 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 привести к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам). Все это свидетельствует о том, что необходимо обеспечить рациональным уровнем ДА детей, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.



Согласно современным данным за время пребывания в детском саду воспитанники свободно двигаются и играют менее 40-50% времени бодрствования. При таких условиях дети по количеству движений реализуют меньше половины возрастной нормы.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, в физическом воспитании дошкольников должен отдаваться приоритет:

- охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональному благополучию;
- формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитию их физических качеств, инициативности, самостоятельности;
- обеспечению психолого-педагогической поддержки семьи и повышению компетентности родителей в вопросах развития, охраны и укрепления здоровья детей.

- Стандарт разработан на основе Конституции Российской Федерации и законодательства Российской Федерации и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка, в которых заложены следующие основные принципы:
- 1. поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- 2. лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- 3. уважение личности ребенка;
- 4. реализация программы в формах, специфических для данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

- 1.4. Основные принципы дошкольного образования:
- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) *построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее — индивидуализация дошкольного образования);*
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) ***поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;***
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) ***формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;***
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды

- 1. Полифункциональность развивающей предметно-пространственной среды, которая открывает множество возможностей, обеспечивает все составляющие образовательного процесса, а значит многофункциональна.
- 2. Трансформируемость среды, – это возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства.
- 3. Вариативность. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивается многообразием материалов, художественно образным или конструктивным решением, мобильностью его компонентов.

Цель РППС:

- Формирование у дошкольников основы здорового образа жизни.
- Активизация двигательной деятельности.

2.6. Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее — образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Содержание образовательной программы ДОО не должно быть заранее расписано по конкретным образовательным областям, поскольку оно определяется конкретной ситуацией в группе, а именно: индивидуальными склонностями детей, их интересами, особенностями развития. Педагоги, работающие по программам, ориентированным на ребенка, обычно формируют содержание по ходу образовательной деятельности, решая задачи развития детей в зависимости от сложившейся образовательной ситуации, опираясь на интересы отдельного ребенка или группы детей. Это означает, что конкретное содержание образовательной программы выполняет роль средства развития, подбирается по мере постановки и решения развивающих задач и не всегда может быть задано заранее (пояснение к пункту 2.7.)

Отправной точкой при организации двигательного режима детей должна стать естественная потребность организма в движении. Она составляет в среднем от 10 до 15 тысяч локомоций в сутки для детей 6-7 лет; 10-12 тысяч - для детей 5-6 лет; 8-10 тысяч - для детей 3-4 лет; 6-8 тысяч - для детей 2-3 лет. Около 60-70% этого количества движений должно приходиться на период пребывания ребенка в образовательном учреждении.

Пути оптимизации двигательной активности детей

- - соотношение покоя и двигательной деятельности составляет 30% к 70%;
- - в течение дня у детей не наблюдается признаков рассеянности внимания или явно выраженного утомления;
- - имеет место положительная динамика физической работоспособности детей;
- - артериальное давление детей в течение всего дня соответствует возрастной норме.
- при организации двигательного режима должна быть учтена степень моторности каждого ребенка возрастной группы.

Необходимо **первое место** в двигательном режиме дошкольников отводить физкультурно-оздоровительным мероприятиям, которые, как правило, проводятся ежедневно в малых формах неурочных занятий. К таким формам относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры, физические упражнения во время прогулок, физкультминутки, динамические паузы и т.д.

- **Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре, которые выступают как основная форма обучения двигательным навыкам и умениям, а также способствуют формированию оптимального уровня двигательной активности детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее 3 раз в неделю (одно на воздухе). Для поддержания стойкого интереса к занятиям, и, как следствие, повышения двигательной активности детей, возможно проводить не только традиционные физкультурные занятия, но и занятия с элементами аэробики, ритмической гимнастики, йоги, сюжетно-ролевые, игровые.

Методы, способствующие развитию двигательной активности дошкольников:

- Сказка-беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы, использование пословиц, поговорок, потешек, помогающих осмысливанию поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях.
- Рассматривание иллюстраций или репродукций картин по теме
- Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия
- Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования

Виды педагогической помощи

- - стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для преодоления затруднений);
- - эмоционально-регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);
- - направляющая помощь (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);
- - организующая помощь (исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль - взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребенком);
- - обучающая помощь (т.е. обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

Третье место по повышению двигательной активности отводится самостоятельной двигательной активности. Она дает широкий спектр для проявления их индивидуальных двигательных возможностей, а так же является важным источником активности ребенка.



Таким образом, в детских дошкольных учреждениях организация процесса физического воспитания детей дошкольного возраста должна быть направлена на решение одной из важнейших задач этого возраста - укрепление и сохранение здоровья ребенка непосредственно через активизацию двигательного потенциала каждого из них. И это возможно благодаря рациональному применению различных форм организаций двигательной активности детей в режиме дня детского дошкольного учреждения.