

Моделирование двигательной активности старших дошкольников в летний период.

В современных условиях развития общества проблема воспитания и развития здорового ребёнка является как никогда наиболее актуальной. Это объясняется тем, что к ребёнку для обеспечения необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития при подготовке детей к школе предъявляются достаточно высокие требования, реализовать которые может только здоровый дошкольник. Поэтому можно с уверенностью сказать, что одним из важнейших условий обеспечения деятельности ДООУ по оздоровлению является организация и моделирование двигательного режима для каждой возрастной группы. Двигательный режим отражает двигательную деятельность детей в свободных и организованных формах. Двигательная активность, удовлетворённая потребность организма в движении – важнейшее условие нормального развития ребёнка и необходимая форма жизнедеятельности растущего организма. Потребность в движении нельзя рассматривать как возрастную функцию, обусловленную соответствующими изменениями организма. От двигательной активности во многом зависит развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам, наконец, настроение и долголетие человека. Недостаточность движений отрицательно влияет на организм дошкольника, но, однако следует, и предостеречь от излишней двигательной активности, которая ведёт к функциональным изменениям, в сердечнососудистой системе в первую очередь. Но если двигательная активность старших дошкольников во время учебной деятельности всесторонне изучается и анализируется, то двигательная активность во время летне-оздоровительного периода практически не освещается. Хотя именно двигательному режиму ребёнка старшего дошкольного возраста в каникулярное время, нужно уделять как можно больше внимания. Так как именно во время летнего периода появляется больше возможности оздоровления детского организма.

Для оптимизации двигательного режима старших дошкольников в летний оздоровительный период, в режим дня должны быть включены ежедневно: утренняя гимнастика; подвижные игры и игровые упражнения; игры с элементами спорта; спортивные упражнения (ролики, велосипед и т.п.) на каждой прогулке, которой в совокупности отводится не менее 3,5 – 4 часов в день; активный отдых, проводимый в таких формах, как физкультурные праздники и досуги, «дни здоровья», тематические недели, физкультурно-музыкальные развлечения; элементарный туризм (прогулки и экскурсии за пределы детского сада); самостоятельная двигательная деятельность старших дошкольников. Самостоятельная двигательная деятельность ребёнка педагог, воспитатель систематически и последовательно планирует и направляет, учит проявлять настойчивость, целеустремлённость, самостоятельность, творчество.

Не маловажную роль в оптимизации двигательного режима старших дошкольников в летний период отводят:

1. Комплексу лечебно-оздоровительных мероприятий: гимнастике для глаз; массажу и самомассажу; дыхательным гимнастикам; гимнастике после дневного сна.
2. Закаливанию: воздушные ванны с упражнениями; контрастные воздушные ванны; сон с доступом свежего воздуха; босоножие по тропе здоровья; умывание в течении дня прохладной водой; контрастное обливание ног и тела.

Максимальная эффективность физкультурно-оздоровительной работы может быть обеспечена, если двигательная деятельность детей организуется с учётом принципов систематичности, наглядности, доступности и индивидуализации, активности и сознательности. Важную роль в моделировании двигательного режима играют прогулки. Они проводятся в определённое время, и их продолжительность составляет 3,5-4,5 часа. В летне-оздоровительный период рекомендуется все формы организации физкультурно-оздоровительной работы проводить на территории детского сада. Овладевая необходимым материалом по развитию движений и получая доступные знания о здоровом образе жизни, дети приобретают возможность самостоятельно заниматься физической культурой и спортом не только в детском саду, но и дома. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребёнка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность. В связи с этим режим должен быть, таким образом, оптимизирован, чтобы дошкольник мог не только освоить новые виды движений, но и развить двигательные качества и способности. В основе организации разных видов двигательной деятельности должен лежать принцип индивидуально-дифференцированного подхода к детям во всех видах деятельности старших дошкольников: на занятиях, в подвижных играх и физических

упражнениях на прогулках, во время спортивных развлечений, в самостоятельной деятельности, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий. Содержание и построение различных видов физкультурно-оздоровительной работы разное, каждая из них в той или иной мере имеет своё специфическое назначение.

Из всего выше сказанного, можно сказать, что для воспитания здоровой личности нужно создать такой двигательный режим, который был бы направлен на то, чтобы дети испытывали «палитру интеллектуальных эмоций», удивление при встрече с объектами, интерес, радость. Используя оптимальный двигательный режим и современные подходы можно обеспечить развитие ребёнка, как индивида, личности, субъекта не только в течение учебного года, но и во время летнего оздоровительного периода.