

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

Основной компонент здорового образа жизни детей дошкольного возраста - оптимальная двигательная активность. Специальные исследования (С.Я. Лайзане, М.С. Рунова, В.А. Шишкина и др.) определили дневную норму двигательной активности детей разных возрастных групп детского сада: 4-8 тыс. шагов для двухлетних детей, 6-12 тыс. для трехлетних, 7-13 тыс. для четырехлетних, 10-15 тыс. для пятилетних, 15-18 тыс. для шестилетних. Продолжительность двигательной активности не менее 3,5-4 часа и день.

Удовлетворению биологической потребности ребенка и движению способствует целесообразный двигательный режим, основу которого составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах (физкультурное занятие, утренняя гимнастика, физкультминутка, игры и упражнения на прогулке, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, домашние задания). Общая продолжительность двигательной активности дошкольника в течение дня 50-60 % периода его бодрствования.

Содержанием двигательного режима являются разнообразные по составу движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), общеразвивающие и акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения. Наряду с формированием двигательных умений и навыков, они развивают физические качества, формируют волю ребенка, психическую и эмоциональную устойчивость.

Определенную часть двигательного режима составляют физические упражнения, специально подобранные для формирования систем и функций организма, коррекционной работы с детьми. Имеют место задания на исправление осанки (деятельность, в процессе которой работают мышцы-разгибатели спины, живота, плечевого пояса, формируется функция равновесия); на развитие координационных способностей (появление поочередных соотношений в работе рук и перекрестных в работе рук и ног); на

совершенствование двигательных умений и навыков (выполнение знакомых движений в новых сочетаниях, из необычных исходных положений, в необычных условиях). Хорошее тренирующее действие оказывают пешие переходы увеличивающейся продолжительности, спортивное ориентирование.

Разнообразная двигательная активность снимает утомление, накопившееся в организме, активизирует память, мышление, развивает движения, а значит, обеспечивает организм ребенка резервными возможностями.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий стимулирует стремление детей к активной деятельности, к возможности использовать свои силы в новых движениях. Любое физкультурное мероприятие превращается в маленький детский праздник, демонстрацию собственных сил и возможностей. Утренняя гимнастика, физкультурное занятие - веселая игра. Дети придумывают двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащают и развивают игровые действия, создают новые сюжетные линии, новые формы движений, импровизируют. Это исключает привычку механического повторения движений, активизирует в доступных ребенку пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых упражнений в нестандартных условиях.

Имеет значение и опосредованное знакомство дошкольников с миром движений: просмотр телевизионных передач, посещение стадионов, спортивных залов, рассматривание иллюстраций о спорте, спортсменах, наблюдения за тренировкой школьников, взрослых по отдельным видам спорта. Дети получают доступные им знания об основах техники движений, а пример родителей, воспитателей является для них особенно значимым и авторитетным.

Активная двигательная деятельность тесно связана с учетом индивидуальных особенностей двигательной активности детей. У малоподвижных дошкольников формируется потребность в движениях, предпочтение отдается простым двигательным действиям. Деятельность детей с высоким уровнем подвижности регулируется приемами работы,

направленными на осмысление ребенком выполняемых движений.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится на основе комфортности – ребенок получает приятные эмоции ., физические упражнения доставляют ему чувство «мышечной радости», понимание того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ