

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №5**

Мастер - класс

**«Двигательная активность как важнейший фактор
взаимосвязи физической культуры и здорового образа
жизни»**

**Подготовил:
Воспитатель
Фесенко В.В.**

**Армавир
2024г**

Движение – это не только врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребёнком мира, умения ориентироваться в нём, а также средство всестороннего развития

Формирование у дошкольников потребности в движении значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создавать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторики.

Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня. Именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание “формирование здорового образа жизни” заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща. Физическое развитие детей – объект постоянного внимания специалистов (медицинских и педагогических). Мы исходим из представлений о ребёнке как целостном духовно-телесном организме – средоточии, посреднике и преобразователе значимых для него природных и социально -

экологических связей. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности.

Полноценная двигательная активность (в ее доступных формах) является залогом успешного оздоровления детей. Различные виды двигательных упражнений являются к тому же физиологически обоснованными средствами развития общей выносливости. В основном используются такие упражнения, как быстрая ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Они содействуют повышению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья.

Формами организации оздоровительной работы являются: - самостоятельная деятельность детей, - подвижные игры, - утренняя гимнастика, - двигательные оздоровительные физкультминутки, - физические упражнения после дневного сна, - физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, - физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему), - физкультурные досуги, спортивные праздники,

дни здоровья, Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируются мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка.

Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности.

Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы. Он завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития и выносливости и повышения функциональных возможностей организма. В этом беге важно выделить невысокий темп, не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок.

Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма. Прыжки, как и бег – неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений.

Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, длительно повторяющие равномерное движение, развивают выносливость так же, как и беговые упражнения.

Существенным компонентом любого вида деятельности (игровой, театральной, конструктивной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость глубокого изучения двигательной активности ребенка в

единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития.

При изучении двигательной активности детей важным явились два аспекта:- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. Движение – не только врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребенком мира, умения ориентироваться в нем, а также средство всестороннего развития. В процессе движения дети испытывают неподдельную радость.

Формирование у дошкольников потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создавать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторики. Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня. Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям.

К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д. Непосредственно образовательная деятельность является основной формой обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

Рекомендуется проводить её не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Эта форма взаимодействия является эффективной для взаимопонимания и воспитания здорового ребенка.