

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДЕТЕЙ В ДОУ

Оздоровительно-игровой час

Движение является одним из универсальных проявлений жизнедеятельности человека. Движение есть основная функция маленького ребенка; через движение он познает мир, совершенствует моторный аппарат, регулирует процессы обмена, от взаимной гармонии которых зависят рост и его физическое развитие.

Наблюдения врачей говорят о том, что подвижность свойственна здоровым детям, а малоподвижность, как правило – страдающим каким-либо недугом. К сожалению, не зная этого, детей нередко заставляют вести себя спокойно, подолгу сидеть на одном месте, чем задерживают их физическое и психическое развитие. «Функция творит орган» – это биологический закон, который должны знать все.

Упражнения скелетных мышц обеспечивают производство энергии, необходимой для поддержания температуры тела и высокого уровня обменных процессов. Чем выше деятельность скелетных мышц, тем гармоничнее обмен, полноценнее функция органов и систем. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам, инфекции, благоприятно влияет на регуляцию физико-химических процессов в тканях.

Движение – средство гармоничного развития личности. Это не только путь к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движение, особенно пальцев рук, стимулирует развитие и деятельность мозга, различных его отделов. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Развитие двигательных умений и их качество имеют значительный диапазон и зависят не только от индивидуально-типологических особенностей ребенка (генетические свойства), но и от условий воспитания, от правильного режима сна, бодрствования, питания, занятий гимнастикой.

Для ребенка раннего возраста характерна склонность к усилению процессов возбуждения и торможения. Оптимальная возбудимость головного мозга, способствующая нормальному протеканию физиологических процессов, во многом зависит от развития двигательного анализатора, от его совершенства, от двигательной активности. Особую роль в поддержании оптимальной возбудимости коры головного мозга играет положительный эмоциональный тонус (радостное состояние), наилучшим образом реализуемый в игре.

Игровая деятельность в сочетании с контрастными воздушными ваннами, дополнительные физические нагрузки на игровой площадке положены в основу оздоровительных методик, предлагаемых Н.Д. Гореликом, Ю.Ф. Змановским, Б.С. Годуном и др. Авторы отмечают хороший оздоровительный эффект таких занятий, проявляющийся в снижении заболеваемости детей, улучшении их нервно-психического состояния, физического развития, физической подготовленности. Данные исследований показывают, что улучшение условий физического воспитания в ДОО позволяет в 2 раза снизить заболеваемость ОРВИ, облегчить ее течение у заболевших, в 1,5 раза уменьшить число нарушений опорно-двигательного аппарата.

В основе традиционных методик физического воспитания в дошкольных учреждениях лежит схема формирования двигательных навыков, заложенная еще в первой трети XX столетия (учение И.П. Павлова). Взрослый демонстрирует движение-дети многократно его воспроизводят, образуется динамический стереотип (навык) с переносом усвоенного образца в новые ситуации и окончательным его закреплением. Положительный результат – прочно усвоенный моторный навык. Культура как элемент «физической культуры» присутствует в традиционной теории и практике физического воспитания детей номинально. Ценностным ориентиром традиционного физического воспитания в ДОО были и остаются принятые в нем нормативные способы организации двигательной активности. Педагогическая работа фактически подменяется тренерской, которую и осуществляет более или менее успешно инструктор по физическому воспитанию, хотя более необходима квалификация воспитателя-инструктора. Альтернативой такому спортивному воспитанию предложены и вошли в практику дошкольного воспитания подвижные игры, но они нередко превращаются в способ моторного натаскивания детей.

Сосредоточивая свои усилия на моторном тренаже, традиционная

практика, по существу, снимает задачу одушевления движений, развития двигательного воображения, представляющего собой проекты будущих движений, которые ребенку предстоит воплотить в новых, нестандартных ситуациях.

Полезна в таких случаях сюжетно-ролевая игра, которая периодически прерывает двигательную деятельность детей. В ней дети сталкиваются с необходимостью оперативно перестраивать образы или создавать новые. Образ несет в себе специфический код того целостного психосоматического состояния, которое должно сопутствовать построению и творческому выполнению какого-либо движения. Свободное построение ребенком двигательного образа способствует развитию его двигательных навыков. Задача педагога – подобрать эти образы в предлагаемой игре.

В дни плановых физкультурных занятий движение обуславливает около 10 % времени активного состояния ребенка; 22–25 % времени занимают подвижные игры во время прогулок, еще 10–15 % дают активные перемещения, утренняя гигиеническая гимнастика, трудовые процессы и т. д., обуславливая в совокупности с вышеперечисленными режимными моментами около 45–50 % времени пребывания в детском саду. Без активного движения дети проводят более 50 % времени, в то время как оптимальной опорной плотностью движений для них является 70–75 %. В структуре малоподвижных моментов около 25 % занимает дневной сон, около 10–12 % – питание, 6–8% – вынужденное ожидание при подготовке к еде, 15–17 % – занятия за столом.

Неблагоприятная картина гипокинезии у воспитанников ДООУ еще более усугубляется при скрытом хронометраже, когда воспитатель не знает, что является объектом исследования. В 7 случаях из 10 имеет место необоснованный отказ от второй прогулки (наблюдения проводились в ноябре-декабре месяце), в 4 случаях из 10 – сознательное ограничение подвижности: воспитатель усаживает детей на стульчики в каре и заставляет смирно сидеть, пока отсутствует по каким-либо делам, оставляя одного из детей старшим, который потом сообщает, кто и как себя вел. Для ребенка обездвижение – самое страшное наказание. Оно может продолжаться от 10 до 30 мин и неблагоприятно отражается не только на физическом, но и нервно-психическом состоянии детей.

Проведенный хронометраж показал также уменьшение почти на треть

двигательной активности детей за счет отсутствия тех режимных моментов, которые должны быть двигательно насыщенными. Это касается прогулок без организации подвижных коллективных игр, пока воспитатели смежных групп на участке обмениваются последними новостями. Часть детей при этом отказывается от активного отдыха, предпочитая пассивные прогулки.

Необходимо дополнительно искать пути профилактики гипокинезии у детей в ДОУ. Борьба с гиподинамией в детстве – важное звено в первичной профилактике ожирения, атеросклероза, остеохондроза, ишемической болезни сердца и других хронических неспецифических заболеваний взрослых. Доказано, что формирование их начинается в детстве. Чем раньше будут приняты меры к сохранению и укреплению здоровья, тем они будут эффективнее.

Помимо общеорганизационного совершенствования проведения плановых режимных мероприятий (утренней гигиенической гимнастики, уроков физкультуры, прогулок и пр.), советуем обратить внимание на возможность использования для целенаправленной игровой деятельности периода от дневного сна до усиленного полдника, отодвинутого по режиму на 1 час. Этот полуторачасовой промежуток времени естественно вписывается в режим дня как оздоровительно-игровой час, позволяющий провести обязательные закаливающие процедуры, повысить двигательную активность детей за счет организованной игровой деятельностью, а также вызвать у ребенка за счет активных энергозатрат аппетит к моменту приема усиленного полдника.