**Двигательная активность**

 **необходимое условие**

**умственного и физического**

**развития старших дошкольников**

 **Воспитатель: Маркина Е.В.**

**Брянск - 2016**

**Двигательная активность необходимое условие умственного и физического развития старших дошкольников.**

Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие.

(Аристотель)

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Удовлетворение потребности ребенка в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития — не только физического, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Физическая активность способствует нормальному развитию центральной нервной системы, улучшению памяти, процессов обучения, нормализации эмоционально-мотивационной сферы, улучшению сна, возрастанию возможностей не только в физической, но и в умственной деятельности.

Физические упражнения необходимы для повышения мышечной активности, совершенствования двигательных процессов и навыков, улучшения осанки, предупреждения развития плоскостопия.

Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движений, из элементов которой в последствие формируется вся двигательная деятельность человека.

Двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Длительное значительное ограничение движений резко угнетает нервную систему, ухудшает развитие мышц. При гиподинамии снижается до предельного уровня обмен веществ, задерживается развитие внутренних органов, сердечно – сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, желез внутренней секреции и т. п. Гиподинамия отражается на опорно-двигательном аппарате, функционировании многих систем организма, особенно сердечно–сосудистой и дыхательной. При длительном сидении мышцы, поддерживающие правильную позу, устают, дыхание становится менее глубоким, и легкие недостаточно вентилируются; работа сердца изменяется, происходит застой крови в малом тазу и нижних конечностях. Работоспособность организма и особенно мозга постепенно падает: снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, ослабляется память, ухудшается координация движений.

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам 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.

Разработана и введена современная модель двигательного режима детей в дошкольном учреждении. Эта модель состоит из пяти блоков, включающих в себя разные виды мероприятий по физической культуре.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

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.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей необходимо внедрять дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносить нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки-походы.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые ЗУН.

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. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Пятое место отводится совместной физкультурно-оздоровительной работе ДОУ и семьи – участие родителей во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

Прекрасно, если у родителей есть возможность оформить дома спортивный уголок, где ребенок будет регулярно получать разнообразную физическую нагрузку и двигательную активность. Также хороший вариант – подобрать спортивную секцию, соответствующую возрасту, склонностям и интересам ребенка.

Известный французский мыслитель и писатель Жан-Жак Руссо был еще и реформатором педагогики. Он говорил так: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он действует, бегает, кричит, пусть находится в постоянном движении».