

## **Проблемы организации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста. Пути решения.**

Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован.

### **В дошкольном детстве закладывается:**

- фундамент здоровья ребенка происходит интенсивный рост и развитие
- основные движения, осанка
- необходимые навыки и привычки
- приобретаются базовые физические качества
- вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и 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.

**При 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.

**При чрезмерно большой двигательной активности** также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка.

**При недостаточной двигательной активности** ребенка неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Одним из основных условий совершенствования двигательного режима является глубокое изучение индивидуальных особенностей детей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода.

Возрастные и индивидуальные особенности детей в значительной мере определяются как условиями организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся **в старших возрастных группах детского сада.**

**Проблема организации двигательной деятельности заключается в том, что дети старшего дошкольного возраста:**

- имеют высокую потребность в двигательной деятельности, но не всегда могут реализовать на должном уровне
- не умеют соотносить свои желания со своими истинными возможностями, что может повлечь к переоценке своих сил и привести к нежелательным последствиям (переутомлению, нервному перевозбуждению, травмам).

**Решение этих проблем в том,** чтобы обеспечить детей рациональным уровнем, который может быть достигнут путем совершенствования двигательного режима в дошкольном учреждении.

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

**Формами организации оздоровительной работы:**

- самостоятельная деятельность детей,
- подвижные игры,
- утренняя гимнастика,
- двигательнo-оздоровительные физкультминутки,
- физические упражнения после дневного сна,
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами,
- физкультурные прогулки (в парк, в лес )
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- дни здоровья .

Наряду с перечисленными формами организации оздоровительной работы, немаловажное значение мы отводим активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие и дети среднего возраста и родители. К ним относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

В двигательный режим старших дошкольников входят также вне групповые дополнительные виды занятий (кружок по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях дошкольного учреждения).

Решающая роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. В участие в различных мероприятиях, проводимых в нашем детском саду привлекаются родители, чтобы убедить их в необходимости семейных физических занятий. Эта форма взаимодействия является эффективной для двигательной активности детей.

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 мне, как педагогу, необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

**Воспитание детей** – большая радость и большая ответственность, большой труд. Недостаточно обеспечить материальное благополучие. Необходимо, чтобы каждый ребенок рос в условиях душевного комфорта, добропорядочности.

**Быть здоровым** – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие!