*О.В. Данилова, воспитатель*

*МАДОУ «Детский сад № 250 г. Челябинска»*

Повышение уровня двигательной активности у детей среднего дошкольного возраста на физкультурных занятиях

На современном этапе физическое развитие детей дошкольного возраста является социальным заказом общества системе дошкольного образования. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач: сохранение и укрепление здоровья детей, содействие их нормальному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие физических качеств

Изучением проблемы физического развития дошкольников занимались Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина, В. Г. Алямовская, Н.Ф. Дик, Е.В. Жердева, М.Д. Маханева, Л.И. Пензулаева, М.А. Рунова, Л.А. Фандикова, В.А. Шишкина, М.В. Мащенко, Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина и др. В работах этих авторов отмечено, что значимость двигательной активности дошкольников сегодня возрастает в связи с тем, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей. Низкая активность ведет к тому, что растут показатели заболеваемости дошкольников, они предпочитают просмотр телевизора. В результате 30-40% дошкольников имеют избыточный вес.

Как представляет А.В. Запорожец, мотив двигательной деятельности дошкольник соединяется с разнообразными компонентами – от совершенного игнорирования части своей деятельности до преувеличения роли некоторых долей движения. Возможно это сопровождается частичным, неполным выполнением соглашений при проведении действий. Значительную роль при этом исполняют особенности двигательных задач: то, что в одной задаче выражается как главная цель, в иных задачах становится средством и этим изменяет структурный состав дела.

Физкультурное занятие - это основная форма организованного обучения детей движениям, которое осуществляется в определенной системе и последовательности. Наряду с формированием двигательных навыков и умений на занятиях развиваются физические качества.

Основу содержания двигательной активности детей на физкультурном занятии составляют упражнения преимущественно циклического характера. При этом, ходьбе и бегу в средней возрастной группе отводится до 40% бюджета времени занятия, в старшей и подготовительной - до 50%..

К наиболее эффективным типам физкультурных занятий относятся следующие:

Занятия обучающего характера, т.е. занятия с преобладанием нового материала (это может быть комплекс общеразвивающих упражнений, основные движения, спортивные упражнения, подвижная игра, элементы спортивных игр и др.). При этом процентное соотношение нового и знакомого материала составляет примерно 70 к 30-ти.

Занятия на закрепление пройденного материала.

Занятия смешанного характера, где 1-2 новых вида физических упражнений включаются для разучивания, а остальные закрепляются.

К более продуктивным формам проведения физкультурных занятий с дошкольниками относят:

Занятия учебно-тренирующего характера, где воздействие физической нагрузки (преимущественно циклического характера) осуществляется на основные физиологические и мышечные системы организма детей;

Игрового характера с различными видами движений и дозируемой физической нагрузкой на определенные физиологические и мышечные системы организма детей (набор подвижных и элементов спортивных игр в соответствии с целями и задачами занятия);

Сюжетного характера, где реализация предлагаемого воспитателем сюжета обыгрывается при помощи различных видов физических упражнений;

Комплексного характера, где движения сочетаются с элементами развития речи, мышления и других психофизиологических показателей.

Особое место в организации физкультурных занятий отводится регулированию пульсовой стоимости физической нагрузки, измеряемой частотой сердечных сокращений, т.е. прогнозированию ее объема и распределению по частям занятия.

Таким образом, отношение времени, использованного на педагогически оправданную деятельность, ко всей продолжительности занятия. Плотность физкультурного занятия - показатель двигательной активности детей среднего дошкольного возраста.

К педагогически оправданным относятся следующие виды деятельности или компоненты занятия: восприятие и осмысление детьми объяснений, указаний и показа воспитателя; выполнение упражнений, неизбежные паузы и необходимый отдых; организованный анализ действий своих товарищей; вспомогательные действия (перестроения, установка пособий, рыхление песка в прыжковых ямах и т.д.).

К неоправданным затратам времени относятся преждевременное завершение занятия; перерывы, вызванные нарушениями дисциплины; долгое ожидание очереди для выполнения физических упражнений; длительная подготовка инвентаря. Надо всячески ограничивать простои и вспомогательные действия. Для этого можно пользоваться различными приемами: заранее наметить кротчайшие пути передвижения детей; избегать излишних перестроений и построений; уборку физкультурных пособий проводить иногда в порядке соревнования.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре позволяет повысить плотность занятия, которая является основным показателем уровня двигательной активности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сочетание фронтального, группового, поточного способов позволяет повысить двигательную активность детей среднего дошкольного возраста на физкультурном занятии.

В систему физического воспитания детей дошкольного возраста в ДОО с целью повышения двигательной активности необходимо включать различной формы занятий физическими упражнениями: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения на свежем воздухе, элементы спортивных игр, гимнастику после дневного сна, бодрящая гимнастика, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, посещение детских спортивных секций, плавание, ЛФК и массаж. Самостоятельная двигательная активность детей в группе, на прогулке.

Таким образом, целью улучшения здоровья детей дошкольного возраста в систему физического воспитания в детском образовательном учреждении должны быть включены различные формы занятий физические упражнениями, повышающие уровень двигательной активности детей (утренняя гимнастика, физкультурное занятие, игры, упражнения на прогулке и др.).

Результаты педагогических наблюдений показали, что занятия способствуют формированию у детей устойчивого интереса к физкультурной деятельности, что проявляется в высокой активности дошкольников в процессе выполнения физических упражнений и включении освоенных элементов ритмической гимнастики, и подвижных игр в самостоятельную двигательную деятельность. Это подтверждается данными диагностики опроса детей.

Таким образом, применение методов и приемов повышения двигательной активности на занятиях физической культурой детей среднего дошкольного возраста способствует повышению их эффективности, что выражено в положительной динамике показателей функционального состояния и физической подготовленности дошкольников и формировании интереса детей к занятиям физическими упражнениями.

**Список литературы**

1. Головин, О.В. Двигательная активность дошкольников [Текст]: учебное пособие / О. В. Головин. - Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2009. - 304 с.
2. Головин, О.В. Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника. [Текст]: монография / О.В. Головин. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
3. Дудьев, В.П. Психомоторика: cловарь-справочник. [Текст] / В.П. Дудьев, 2008.