Двигательная активность детей с разными возможностями

Недостаток физической активности ведет к снижению познавательной активности детей, ЗУН, двигательной пассивности и ухудшению состояния здоровья. В режим дня детей в детском саду входит двигательная активность: утренняя гимнастика, физминутки во время образовательной деятельности, подвижные игры, игры малой подвижности, физкультура на воздухе, соревнования, эстафеты, занятия по физической культуре, гимнастика после сна, занятия хореографией и самостоятельная игровая двигательная активность детей. Двигательная активность соответствует возрастным, физиологическим, психологическим и индивидуальным особенностям детей.

В организации самостоятельной двигательной активности детей в ДОУ центральное место принадлежит среде. Поэтому она должна быть: самое главное – доступной, безопасной, насыщенной, трансформируемой, вариативной и функциональной. Каждая группа оснащена различным спортивным инвентарем на каждого ребенка: мячи разного размера и применения, скакалки, обручи, гантели, эспандеры, массажные коврики, привлекающие внимание ребенка и вызывающие желание действовать с ними. Присутствует также нестандартное спортивное, оборудование, позволяющее демонстрировать творческую двигательную активность детям и проявлять свои способности.

Просто создать условия в ДОУ для самостоятельной активности детей недостаточно, так как важной составляющей является создание благоприятной, соответствующей возрасту, физическому развитию и индивидуальным возможностям ребенка предметно-пространственной развивающей среды в домашних условиях.

Родителям лучше собственным примером показывать детям, что вести физически активный образ жизни необходимо для здоровья, и быть в роли активного участника, а ребенок обязательно будет подражать родителям. Известно, что во время физической активности у детей повышается эмоциональный фон, улучшается настроение, появляется чувство радости.

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**С ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ**

На сегодняшний день одной из существенно-важных проблем нашей страны является ухудшение здоровья детей. Беспокойство об их здоровье, особенно о здоровье часто болеющих детей, стало занимать в нашей стране преимущественные позиции. Подписанное В.В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» говорит о том, что Россия обеспокоена за будущее своего народа.

В последние годы сильно увеличился процент болеющих детей. На данный момент существует несколько главных факторов, влияющих на это. К ним относят: наследственность, окружающую среду, питание и образ жизни. Частые заболевания плохо сказываются на физическом и психическом состоянии организма ребенка, также возможен риск развития различных хронических патологий. Исходя из данных последних исследований в этой сфере, процентные показатели заболеваний настолько высоки, что проблему сохранения здоровья детей можно назвать национальной.

Исследования решения проблемы, как укрепить здоровье детей, привели к выработке определенной системы. Она содержит в себе такие элементы, как физкультурно-оздоровительные мероприятия, привлечение детей к здоровому образу жизни, решение определенных проблем средствами физической культуры, проведение бесед с родителями и детьми о необходимости медицинских процедур, обращение особого внимания на частоболеющих детей.

Для того чтобы наши дети росли и развивались гармонично, они в первую очередь должны быть здоровыми. На основе проведенных анализов и была составлена данная система. Также с целью улучшения здоровья детей в систему физического воспитания в детских образовательных учреждениях должны быть включены физические упражнения, улучшающие двигательную активность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, игры, прогулки на свежем воздухе).

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**

Рассматривая и анализируя научно-методическую литературу, нами была выявлена закономерность: повышение мотивационного фона занимающихся ведет к формированию знаний об основах здорового образа и стиля жизни, что напрямую отражается на эффективности построения всего процесса физического воспитания в дошкольной организации [1, 3].

Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим деятельность по организации и реализации процесса физического воспитания, в дошкольной организации культивируются следующие направления физического воспитания: основное, к ним относятся физкультурные занятия, а также дополнительные формы, которые призваны обеспечить реализацию основной цели: формирования физически культурной личности.

Достижение поставленной цели возможно посредством использования различных средств, методов, методик, технологий и моделей физкультурного образования и воспитания. Введенные новые федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования дают широкие возможности педагогам для проявления творчества, инициативы, педагогического мастерства через внедрение и использование инновационных педагогических технологий.

Но, как известно, все новое и инновационное – это хорошо забытое старое. Издавна уделялось огромное внимание, в процессе воспитания ребенка, моментам, связанным с физическим развитием средствами закаливающих процедур. Традиционно элементы закаливания присутствовали во всех частях системы физического воспитания, которая предполагает взаимозависимость типов социальной практики физического и физкультурного образования, основанной на единстве концептуальных, методологических программно-нормативных, организационных основ, реализация которых на практике

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОМОЩИ ИГРОВЫХ**

**И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

В нашем обществе возникает проблема воспитания здорового поколения. На ухудшение здоровья влияет неправильное отношение родителей к своему образу жизни и к здоровью своих детей. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных, первостепенных задач и нашей дошкольной организации. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения – одна из важнейших задач, стоящих перед логопедом. Для детей с ограниченными возможностями здоровья, конкретно с тяжелым нарушением речи – это особенно значимо, поскольку, как правило, эти дети часто болеют, имеют хронические заболевания и, как правило, нарушения в эмоционально-волевой сфере, обусловленные неврологической этиологией. Эти дети подвержены быстрой утомляемости и истощаемости эмоциональной сферы.

В связи с этим, весьма актуальным становится вопрос внедрения в практику работы учителя-логопеда здоровьесберегающих технологий, которые включают в себя этот комплекс мер, использование которых поможет организовать образовательный процесс, вследствие которого развитие, обучение и воспитание детей будет проходить без ущерба здоровью, будет способствовать его укреплению, и послужит фундаментом для создания благоприятного эмоционального фона при организации занятий, включении в работу сохранных и активизации нарушенных психических функций.

Опираясь на ФГОС ДО, учитываются индивидуальные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, определяются особые условия получения им образования, подбираются игровые логопедические технологии, использование которых позволяет учитывать особенности высшей нервной деятельности конкретного ребенка, причины, механизмы и симптоматику речевого нарушения, структуры речевого дефекта, возрастных и прочих индивидуальных особенностей. Формирование здорового образа жизни дошкольников на логопедических занятиях осуществлялось через использование следующих здоровьесберегающих технологий. Биоэнергопластика – это соединение движений артикуляционного аппарата и движений кистей рук [1].

Кинезиология – это наука о развитии головного мозга через движения, или, по-другому, «гимнастика мозга» [3]. Она включает в себя задания и упражнения для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, также улучшают память, внимание, развивают моторику, речь.

«Цветик-логоцветик» – педагогическая технология, разработанная специалистами ДОО, основана на базе логоритмики. Рекомендована воспитателям, специалистам дошкольной организации, педагогам дополнительного образования, работающим с дошкольниками по коррекции речевого и психофизического развития, а также родителям [2].

Исходя из вышесказанного можно сделать заключительный вывод о значимости выбранных здоровьесберегающих технологий.

После проведенного обследования и сравнительного анализа результатов коррекционной работы за год у детей улучшилось физическое и соматическое здоровье, появился стойкий интерес к образовательной деятельности, улучшились результаты по формированию компонентов речевой деятельности. Это приводит к физическому совершенствованию, развитию, формированию личности, а также здоровому образу и стилю жизни [1].

Основной особенностью занятий на свежем воздухе является положительный эффект, который достигается не только в оздоровительном плане, но и в формировании мотивации, интереса к систематической физкультурно-спортивной деятельности и, как следствие, приводит к формированию здорового образа и стиля жизни.

Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы. Проведение таких занятий обеспечивает хороший закаливающий эффект [3].

В дни физкультурных занятий необходимо правильно распределить двигательную деятельность детей. Физкультурные занятия, проводимые в начале прогулки, стимулируют самостоятельную деятельность детей: они чаще используют физкультурные пособия на участке, организуют подвижные игры. После физкультурного занятия необходимо предусмотреть спокойную деятельность детей на прогулке [2].

Для поддержания интереса детей хорошо использовать различные эстафеты, командные соревнования. При выполнении физических упражнений следует приучать детей правильно дышать, особенно это важно во время занятий на открытом воздухе. Углубленное дыхание, естественно, появляется в процессе выполнения различных физических упражнений.

Исходя из вышеизложенного, следует, что использование разнообразных средств оздоровительных технологий способствует формированию физически здоровой, культурной личности, что, несомненно, является залогом творческого долголетия детей, подростков и молодежи, всей нации в целом.