

**УДК 796 (045).**

**Туктарова И.Р.**

**студент 3 курса**

**Уфимский Университет Науки и Технологий**

**Стерлитамакский филиал**

**РБ, г. Стерлитамак**

**Волкова Е.А., старший преподаватель**

**СФ УУНиТ**

**РБ, г. Стерлитамак**

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ  
ДОШКОЛЬНИКА: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ  
ВОСПИТАНИЯ**

*Аннотация: Статья посвящена изучению проблемы развития двигательной активности дошкольников. Немаловажное значение в научной статье отводится рассмотрению вопросов грамотного выстраивания физической активности детей в дошкольных образовательных учреждениях.*

*Ключевые слова: двигательная активность, физическая культура, дошкольное учреждение, физическое воспитание, здоровый образ жизни.*

**Tuktarova I.R.**

**student**

**Volkova E.A.**

**Senior lecturer**

**department of physical education**

**Ufa University of Science and Technology**

**Sterlitamak branch**

**Russian Federation, Sterlitamak**

**PHYSICAL ACTIVITY AS THE BASIS OF PRESCHOOL  
CHILDREN'S HEALTH: MODERN APPROACHES TO EDUCATIONAL  
ORGANIZATION**

**Abstract:** The article is devoted to the study of the problem of developing motor activity in preschool children. The scientific article also pays attention to the issues of proper organization of physical activity in preschool educational institutions. **Keywords:** motor activity, physical culture, preschool institution, physical education, healthy lifestyle.

Проблема организации двигательной активности на уроках физической культуры в дошкольных учреждениях является одной из важнейших во всестороннем развитии ребёнка. В рамках образовательного процесса в дошкольных учреждениях на уроках физической культуры распространена система физических упражнений, направленных на развитие двигательной активности дошкольника. Под двигательной активностью понимается процесс формирования основ здорового образа жизни дошкольника, который способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, дыхательной системы, развитие координации и вестибулярного аппарата, гибкости и выносливости [5, с. 37].

Современное дошкольного образование нацелено на индивидуализацию обучения и воспитания дошкольника. Тем самым, на уроках физической культуры, каждый дошкольник должен осваивать образовательную программу физического воспитания, а также каждый учитель физвоспитания, тренер или инструктор, должны выстраивать индивидуальный план работы с каждым дошкольником, учитывая его физиологические, психологические и умственные особенности и способности. С одной стороны, это будет способствовать эффективному и качественному развитию дошкольника, а с другой стороны, позволит каждому учителю физвоспитания хорошо изучить физическое развитие каждого своего ученика [2, с. 46].

Особенностью организации процесса физического воспитания и двигательной активности дошкольников является то, что в рамках образовательного процесса необходимо учитывать нормативно-правовые

требования организации физического воспитания, использование разных форм физкультурно-оздоровительных и спортивно-тренировочных занятий, создание каждым учителем физвоспитания предметно-пространственной среды и контроль за двигательной активностью.

В настоящее время в дошкольном образовательном процессе существуют нормативно-правовые требования, которые связаны с организацией двигательной активности школьников на занятиях по физической культуре. В основе базовых нормативно-правовых требований лежит организация рационального двигательного режима. На основании этого, общая продолжительность двигательной активности дошкольников за каждый учебный день должна составлять 60% от периода всей активности. Немаловажное значение в деятельности учителя и преподавателя физической культуры отводится осуществлению контроля за состоянием здоровья дошкольников, изменению самочувствия детей в связи со сменой сезона года и развитием возрастно-половых возможностей [1, с. 77].

На каждом занятии по физической культуре для совершенствования двигательной активности дошкольников следует использовать спортивное оборудование и инвентарь. К примеру, для развития двигательной активности могут использоваться скакалки, обручи, кегли, гимнастические шести, игровые мячи, которые соответствуют возрасту и росту дошкольника. Кроме того, нормативно-правовые требования учитывают объем двигательной активности дошкольников. Так, дошкольники в возрасте 5-7 лет должны осваивать двигательную активность на уроках физической культуры до 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических потребностей детей [4, с. 113].

Особое место в организации двигательной активности в рамках физического воспитания дошкольников занимают формы учебно-тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий. Основной формой обучения и физического воспитания детей в дошкольных учреждениях являются занятия физической культурой. На уроках физической культуры

дошкольники осваивают базовые навыки двигательной активности, которые необходимы каждому ребёнку для ведения здорового образа жизни и повседневной жизнедеятельности.

Любой урок физической культуры в дошкольных учреждениях начинается позитивной разминки, ритмики, которая включает в себя выполнение простых физических упражнений дошкольниками под музыку. Данный приём выполнения разминки под музыку необходим для пробуждения дошкольников и мотивации их для двигательной активности в процессе всего занятия. На разминку должно отводиться 5-7 минут от всех учебного занятия. После этого, дошкольники приступают к выполнению упражнений на динамику и на активности, которые они изучали на прошлых занятиях. После того, как учитель удостоверится в том, что дошкольник превосходно выполняют физические упражнения, рекомендуется, переходит к усвоению новых упражнений на динамику и физическую координацию. Самое главное, чтобы демонстрация и выполнение новых физических упражнений было доступно для возрастных особенностей и способностей дошкольников [3, с. 96].

Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий является одной из эффективных форм учебно-тренировочных занятий для развития двигательной активности у дошкольников. Данные мероприятия могут проводиться как периодически, к примеру, один раз за климатический сезон, так и на постоянной основе. В режиме учебного дня, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий может быть в форме утренней гимнастики, подвижных игр, а также физических упражнений во время прогулок и физкультминутки.

Деятельность каждого дошкольного учреждения предполагает проведение физкультурно-массовых мероприятий, в которых дошкольники принимают непосредственное участие. К физкультурно-массовым мероприятиям относятся: день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники под открытым небом и подвижные

игры соревновательного характера. Как показывает педагогическая практика, к участию в физкультурно-спортивных праздниках могут привлекаться не только дошкольники, но и их родители. Этот приём играет важную роль в сплочении и выявлении общих интересов у детей и их родителей.

Ключевое место в развитии двигательной активности занимает процесс самостоятельного выполнения дошкольниками физических упражнений и приемов по развитию координации, ловкости, гибкости и динамики. Данная форма двигательной активности возникает исключительно по инициативе дошкольников, и предоставляет широкие возможности и свободу для проявления индивидуальных двигательных возможностей [5, с. 127].

В процессе организации физического воспитания, нацеленного на развитие двигательной активности дошкольников, каждым учителем и тренером используются основные методы работы с детьми. Первоочередное значение имеет метод строго регламентированного упражнения. В основе реализации данного метода лежит выполнение каждого упражнения в строго заданной форме и с точной нагрузкой по объёму и интенсивности. Все чаще для развития двигательной активности дошкольников на уроках физической культуры используется игровой метод. При реализации игрового метода все упражнения используются в игровой форме, а в процессе игровых действий у каждого дошкольника развиваются познавательные способности и морально-волевые качества [4, с. 149].

Неотъемлемой частью образовательного процесса в дошкольных учреждениях занимает соревновательный метод в развитии двигательной активности ребёнка. В основе спортивно-тренировочного метода все упражнения используются в игровой форме, которые повышают интерес к выполнению физических упражнений и способствуют их лучшему выполнению. В рамках учебно-тренировочного процесса в исключительных случаях используется метод круговой тренировки. В основе круговой тренировки лежит процесс передвижения ребенка по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, которые способствуют

эффективному и прогрессивному развитию двигательных навыков у дошкольника.

Таким образом, двигательная активность является основой здорового образа жизни каждого дошкольника. Главными преимуществами двигательной активности в реализации образовательного процесса являются: улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и дыхательной системы дошкольника, укрепление иммунитета, общефизическое и морально-волевое воспитание ребёнка, формирование полноценной и грамотной работы мышц и суставов. Все физическое воспитание дошкольников базируется на систематических спортивно-оздоровительных занятиях подвижного характера с использованием специального спортивного оборудования и инвентаря, который соответствует возрастным и психологическим особенностям и возможностям дошкольников.

### **Список использованной литературы**

1. Аллик Т.А. О роли аэробных и анаэробных процессов в энергетическом обеспечении интенсивной мышечной работы. Материалы сектора физиологии спорта. М.: Физкультура и спорт, 2024. 364 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2023. 201 с.
3. Виксне З.А. Возрастная физиология: Учебное пособие. М.: Спорт-Экспресс, 2022. 568 с.
4. Никитин В.Н. Возрастная физиология. Руководство по физиологии. М.: Педагогика, 2022. 390 с.
5. Попова В.И. Теория и методика физической культуры. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2024. 374 с.