**Особенности двигательной рекреация в дошкольном образовательном учреждении.**

***Чуева Виктория Владимировна.,***

*заведующий структурного подразделения «Детский сад»*

*МОУ «Тавровская СОШ»*

***Богомазова Светлана Николаевна,***

*заведующий структурного подразделения «Детский сад»*

*ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»*

***Богомазова Тамара Михайловна,***

*воспитатель*

*МДОУ «Детский сад №6 п.Новосадовый»*

*Белгородский район*

В соответствии с ФГОС ДО, принятым в Российской Федерации, содержание общей образовательной программы дошкольной образовательной организации должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, которые представлены в пяти образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физической развитии. Одним из условий правильного осуществления индивидуального подхода к ребенку является единство требований к нему как работников детского сада и школы, так и родителей.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребёнка к своему здоровью, которое в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.

Совершенствование работы дошкольной организации в соответствии с ФГОС требует от педагогов принципиально новых подходов к осуществлению образовательного процесса, в том числе и в области физического развития, к роли педагога в этом процессе. Именно это направление в настоящее время приобретает особую актуальность, поскольку сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения (что невозможно без физического развития) превращается сейчас в первоочередную социальную задачу.

Задача педагога – заинтересовать ребенка и предложить ему такую деятельность, которая способствовала бы удовлетворению его потребностей (физиологические, психологические, духовно – нравственные).

Активная двигательная деятельность для дошкольного организма имеет особое значение как фактор, который содействует развитию и воспитанию личности ребенка в целом. Только в процессе овладения разными двигательными умениями и навыками совершенствуются психомоторные и вегетативные функции, улучшается качественная сторона двигательной деятельности, развиваются физические возможности детей [1].   
 **Физическая рекреация – (лат. recreatio, от recreare восстановлять, подкреплять)** - это педагогически организованная двигательная деятельность, включающая комплекс оздоровительных мероприятий, осуществляемых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомлённого человека. В детском саду – это двигательный активный отдых с использованием физических упражнений, подвижных игр, досугов праздников, дней здоровья, различных видов спорта, так же естественных сил природы.

Иван Михайлович Сеченов доказал, что отдых — это не обязательно полный покой. Сон и просто отдых не одно и то же, сон обязателен, прочие же часы отводятся для деятельности и отдыха. Деятельность отдыха отлична от деятельности работы. Теория активного отдыха (по Сеченову) лежит в основе требований к составлению режима дня, в том числе и ребенка дошкольного возраста. Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка «мышечную радость». Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства. Особенность детского организма заключается в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения по большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива. Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей дошкольного возраста необходимо равномерно развивать все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов. Необходимо помнить, что дети быстро устают, но после кратковременного отдыха снова способны выполнять двигательные действия. Следовательно, упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха [2].  
 Каждый ребенок по-своему реагирует на усталость. Некоторым детям свойственно зажаться в уголок, опустив голову, другие же отнюдь проявляют яркие эмоциональные реакции. Нужно внимательно наблюдать за ребенком, чтобы понять истинную причину его поведения. Почему же одни дети спокойно переносят некомфортные условия, а другие с трудом к ним адаптируются. Давайте разберемся в этом вопросе, определив, от чего зависит выносливость детей. – Во-первых, уровень выносливости определяется возрастом ребенка. Чем младше ребенок, тем труднее ему привыкать к меняющимся условиям, так нервная система еще неустойчива. – Во-вторых, от темперамента, заложенного природой. Дети с меланхолическим и холерическим типами темперамента устают гораздо быстрее, нежели дети-сангвиники и флегматики. – В-третьих, от состояния физического здоровья и крепости иммунной системы. Ослабшие дети или дети после болезни быстро утомляются. – В-четвертых, от опыта ребенка, его тренированности. Так, если ребенок ведет активный образ жизни, посещает различные секции и кружки, участвует в развлекательных мероприятиях (театр, цирк и др.), ему гораздо легче перенести изменившиеся условия. – В-пятых, от того, насколько окружающие люди используют такие меры воспитательного воздействия, как похвала и одобрение. Важно помнить, что утомление возникает из-за интеллектуальных перегрузок нервно-психической деятельности, так и из-за общей физической усталости и не соблюдения гигиены и распорядка дня. В каждом возрасте продолжительность умственной и интеллектуальной активности разная. Ребенок быстро устает, если с ним слишком долго занимаются без перерыва на отдых.  
 Цель двигательной рекреации в детском саду — это создание благоприятных условий для ребенка, формирования основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе [3]. Эффективность педагогического процесса в детском саду направлена на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и оптимальную двигательную подготовленность детей дошкольного возраста. Эти цели реализуются во всех режимных мамонтов.

**Двигательная рекреация направлена на:**

* формирование у детей представлений и знаний о пользе физических упражнений для поддержания нормального физического состояния;
* комплексное использование современных технологий обучения и воспитания;
* реализация принципов оздоровительной направленности и гуманизма, личностно-ориентированного и интегрированного подходов;
* использование резервов в режиме дня ДОУ для активной двигательной деятельности, как профилактике утомления;
* обучение дошкольников несложным комплексам гимнастики, занимательных игровых упражнений и подвижных игр;
* создание соответствующих условий для физической рекреации (наличие места и пособий, времени в режиме дня);
* воспитание интереса и потребности в ежедневных физических упражнениях и умения заниматься самостоятельно и с другими детьми;
* использование активного отдыха как средства формирования физической культуры личности;
* использование современных форм взаимодействия с родителями по обучению двигательной рекреации, как средству проведения семейного досуга.

Основная задача рекреации - восстановление и развитие физических и психических сил человека, всестороннее развитие его духовного мира.

**К формам образовательной деятельности в рамках рекреационной модели относятся:**

* разнообразные формы двигательной рекреации: физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме дня (спортивные развлечения и игры на воздухе – в феврале «Хоккейный турнир», праздники дни здоровья – как на базе детского сада так, и совместно с другими детскими садами на всемирный день здоровья, «Веселые старты», походы – в городской парк, экскурсии к достопримечательностям города или района («Музей Ижорские заводы», школа «Олимпийского резерва гребле на байдарках»);
* беседы о здоровье в игровых ситуациях и режимных моментах;
* театрализация (экологические сказки);
* художественные средства (произведения музыкального и изобразительного искусства, фольклор, кинофильмы);
* викторины и конкурсы на оздоровительную тематику;
* совместная проектная деятельность;
* релаксационные упражнения с видеорядом;
* методика 10 способов расслабления: глубокое дыхание (эффективный способ замедления естественной реакции организма на любую стрессовую ситуацию);
* прогрессирующая релаксация мышц (на эмоциональное выгорание педагогов);
* физические упражнения (расскажи стихи с помощью жестов);
* визуализация – использует воображение чтобы замедлить мозговую деятельность и избавиться от негативных мыслей и тревог (видеоряд);
* смех (показ нелепых картинок);
* объятия (в начале и конце занятия).

А так же к формам физической рекреации и физкультурно-оздоровительной работы относятся: занятия в спортивных секциях, в физкультурно-оздоровительных группах, проведение спартакиад, турпоходов и др.

**Методы, которые используются в физической рекреации:** игровой и соревновательный методы, основанные на строго регламентированных упражнениях и непредельных усилиях.

Двигательную активность детей можно условно разделить на целенаправленную и произвольную(самостоятельную). Выполнение физических упражнений под руководством воспитателя во время занятий, утренней гимнастики, подвижных игр и др., является целенаправленной двигательной активностью. Объем ее обусловлен программой и установленными методическими требованиями к организационным формам физического воспитания детей каждой возрастной группы. Она должна составлять не менее 2 часов в сутки с учетам рационального распределения их в режиме детского сада. К произвольной двигательной активности относят самостоятельные игры (во основном во время прогулок), выполнение физических упражнений, разные передвижения, когда дети свободны от занятий или в связи с самообслуживанием и.т.д. [4].

В условиях дошкольного заведения произвольная двигательная рекреация также может в значительной мере регулироваться воспитателем. Поэтому одним из важных направлений воспитательной работы с детьми является создание необходимых условий для оптимальной двигательной активности, которую рассматривают с количественной и качественной стороны. В понятие количественной характеристики входят: объем движений, которые выполняются детьми в определенном календарном периоде (время, неделя, месяц, год), а также место двигательной активности в режиме дня ребенка. Качественная сторона характеризует содержание двигательной активности. К ней относят форму занятий, характер физических упражнений, способ организации детей во время их выполнения. Двигательная активность является естественной биологической потребностью детей, степень удовлетворения которой определяет дальнейшее структурное и функциональное развитие организма[5].

Формы двигательной рекреации в ДОО.

Физкультурные занятия:

* в помещениях (2р в неделю 30-35 мин);
* на улице (1р в неделю 30-35 мин).

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:

* утренняя гимнастика (ежедневно 10-12мин);
* подвижные и спортивный игры на прогулке (ежедневно 30-40 мин);
* физ. минутки (3-5 мин ежедневно).

Активный отдых:

* физкультурный досуг (1 раз в месяц 40 мин);
* физкультурный праздник (2 раза в год до 60 мин);
* день здоровья (1 раз в квартал).

Самостоятельно активная деятельность:

* самостоятельные подвижные и спортивные игры (ежедневно).

Функции двигательной рекреации в ДОО:

* общекультурная функция (познавательная, коммуникативная, эстетическая, социальная, развивающая);
* обще-физкультурная функция (оздоровительная, образовательная, воспитательная);
* специфическая функция (досуговая, развлекательная, корригирующая, психорегулирующая.

Движение является важной составляющей частью любого вида деятельности и многих психических процессов. Постоянный приток об-приоцептивной импульсации, которая возникает во время мышечной деятельности, всесторонне стимулирует развитие детей в физическом, сенсорном и интеллектуальном направлении. Оптимальная двигательная активность играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условиям для стовления и усовершенствования ребенка как биологического существа и социального объекта.

Двигательная рекреация не только развивает и укрепляет детский организм, предупреждают разные заболевания, но также является одним из эффективных средств лечения и восстановления сил ребенка после болезни. Дети, которые систематически выполняют физические упражнения, отличаются бодростью, жизнерадостностью, оптимизмом и высокой трудоспособностью. как к физическим, так и к умственным нагрузкам. Режим малоподвижности (гиподинамии), который связан с ограничением мышечной деятельности, приводят к задержке в развитии организма ребенка. При этом происходят нарушения функций, и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, уменьшается сопротивляемость организма к заболеваниям, что отрицательно сказывается на здоровье ребенка. Лишний вес дошкольников за счет жироотложений также можно считать одним из характерных признаков режима малоподвижности. Гиподинамия является также одной из причин нарушения осанки дошкольников [6].

Чтобы снизать заболеваемость детей и повысить уровень их физической подготовленности, возникает необходимость в поиске новых эффективных подходов к организации в современных условиях воспитании и обучении, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья подрастающего поколения.

В подготовительных группах были проведены исследования, по результатам которых, было выявлено, заболеваемость в группе в которой систематически и целесообразно проводилась двигательная рекреация снизалась, а функционирование и физическое состояние воспитанников улучшилось.

Эффект рекреации:

* эффект физической тренированности;
* эффект творческой деятельности;
* эффект закаливания;
* эффект психоэмоционального воздействия.

Работа ДОО в физкультурно-оздоровительном направлении повышает престиж детского сада, поднимает на более высокий уровень профессионализм педагогов, заставляет их заниматься самообразованием, обеспечивает условия для перевода ребенка из объекта в субъект воспитания, организует учебно-воспитательную деятельность, создает условия для сохранения и укрепления здоровья детей. Главное, чтобы эти преобразования, эти достижения педагогических коллективов нашли свое развитие в будущем.

**Литература**

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, летать: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983.-144 с.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦЭНАС, 2004.-145 с.
3. Дернштейн Н.А. Физиология движений и активность // Н.А.Бернштейн, под ред. О.Г.Газенко. – М.,1990.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000 – 256 с.
5. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005, - 96 с.
6. Торголова Е. Д. Особенности физической рекреации в детском дошкольном возрасте // Образование и воспитание. — 2016. — №5. — С. 67-69. — URL https://moluch.ru/th/4/archive/48/1642/ (дата обращения: 20.03.2020).