

2. Костромина, О.В. Пути мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / О.В. Костромина, Д.А. Авдеева // Наука и практика в образовании : электронный научный журнал. – 2003. – Т. 4. № 2. – С. 88-93.

3. Панов, Е.В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в условиях вуза / Е.В. Панов // Студенческое спортивное движение: состояние, проблемы и перспективы развития. – 2013. – С. 260-261.

4. Смоляков, Е.В. Повышение мотивации курсантов к занятиям физической культурой и спортом /Е.В. Смоляков // Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России. – 2017. – С. 270-274.

5. Стародубцев, М.П. Организационные аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / М.П. Стародубцев, Т.В. Сапсаева // Человек и образование. – 2022. – № 2. – С. 71-77.

Михалева Е.А., Толмачева Е.В., Кудрявцев М.Д., Кулиев В.К.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОСНОВА УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКА

В настоящее время очень важно, чтобы дошкольники росли здоровыми, физически развитыми. Родителям необходимо справиться с задачей обеспечить детей движениями. Повышение двигательной активности детей является главной основой улучшения состояния здоровья каждого дошкольника.

Чаще всего бывает, что дети впервые встречаются с физической культурой только в детском саду. Воспитатели нередко встречают детей, которые уже в два года упитанные, малоподвижные и незакаленные. Бывают ситуации, когда отношение детей к зарядке вначале и в конце недели противоположны в силу того, что в домашних условиях родители не поддерживают двигательный режим детского сада.

Некоторые родители считают, что за пять дней под руководством воспитателей дети позанимались физическими нагрузками достаточно, в выходные можно и отдохнуть, после чего обеспечивают детям покой с самого утра, сладости, телевизор, интернет.

После выходных такие дети возвращаются в сад вялыми, едят без аппетита. У воспитателей с такими детьми возникает необходимость начинать все сначала. А ведь и интернет может помочь в организации двигательной деятельности, если, например, найти веселую зарядку и выполнить ее вместе с ребенком.

Родители должны освоить азбуку воспитания и не бояться самостоятельно и активно заниматься со своими детьми. Огромная роль в этой азбуке принадлежит физическому воспитанию. Двигательный режим ребенка, рациональное питание, закаливание (на первом месте – прогулки на свежем воздухе), гигиена. Без помощи родителей любые усилия в этом направлении могут пройти безрезультатно [1].

Азбука физического воспитания начинается с простых вещей. Например, с уверенности в том, что занятия с гаджетами здоровья не прибавят. Ребенок нуждается в ежедневных физических нагрузках, не менее часа в день, не исключая субботы и воскресенья. Содержанием двигательной активности являются разнообразные движения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание.

Очень важно, чтобы в настоящее время родители имели возможность приобрести стандартные физкультурные уголки с вертикальной лесенкой, канатом, перекладиной и, в обязательном порядке, с матом для защиты от травм при падении. Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимые постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься уже и самостоятельно.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо готовиться, чтобы начать заниматься с ним.

Большое значение необходимо придавать мотивации к занятиям физкультурными движениями. Можно начать с музыки, которая поднимет настроение ребенка. Перед выполнением упражнений утренней зарядки надо проветрить комнату.

Поскольку дети дошкольного возраста выполняют упражнения, повторяя их по образцу, можно привлечь старших детей, братьев и сестер, выполнять зарядку вместе с ними. Конечно, один комплекс упражнений не может использоваться для детей всех возрастов. Для каждого возраста разработан свой соответствующий комплекс.

Для развития координации мы используем на зарядке «умные» упражнения, которые выполняются не только как простые циклические упражнения (простые подпрыгивания, бег, ходьба), но и способствуют анализу своих действий. Пример выполнения: исходная позиция – стоя, ноги врозь, руки поднять вверх.

На каждом подпрыгивании необходимо менять положение рук и ног. Если ноги вместе, то руки в стороны и наоборот, если ноги врозь, то обе руки вверх. Ребенка нужно остановить, если он начал прыгать, при-

земляясь в положении «звездочка» – ноги врозь, руки в стороны и наоборот, когда ноги вместе, обе руки вверх.

Очень полезны занятия дома с мячом. Часто от детей слышишь, что им не позволяют дома заниматься с мячами. Родители боятся, что мяч может создать шум либо что-то разбить. Чтобы этого избежать, мы предлагаем дома выполнять упражнение: стоя на одном колене, другая нога, согнутая в коленном суставе, выставлена вперед (часто допускается ошибка, когда дети садятся на пятку, а не стоят на согнутой в коленном суставе ноге).

Выполнять ведение мяча необходимо удобной рукой. После освоения упражнения на занятиях, дома можно выполнять ведение мяча обеими руками поочередно. Чтобы не было шума от удара мяча о пол, рекомендуется подстилать плотный коврик для хорошего отскока. Упражнения развивают множество качеств: координацию, силу, внимание [2].

Летом, в сравнении с зимним периодом, у ребенка возрастает необходимость в движениях по причине изменения обмена веществ, который зимой понижается. Потребность в движениях, в целом, в течение суток меняется.

Так, наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую — с 17 до 19 часов. Это учитывается при организации физкультурной работы в детских садах. Указанное правило рекомендуется применять и родителям, чтобы целесообразнее заниматься с ребенком, когда он, в силу разных причин, не посещает детский сад.

Таким образом, стоит отметить, что за последние годы повышение двигательной активности детей стало важной задачей для улучшения состояния здоровья дошкольников. Это связано с тем, что повысился интерес к использованию двигательных действий в активной деятельности детей. Родители и воспитатели должны всячески способствовать развитию движений ребенка в разнообразных формах.

Библиографический список

1. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 125 с.
2. Козлова, Т.В., Рябухина, Т.А. Физкультура для всей семьи / Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 464 с.