**Особенности развития физической активности детей дошкольного возраста**

**Аннотация:** в статье раскрыт вопрос развития физической активности детей дошкольного возраста посредством использования в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения различных методов и педагогических технологий.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, физическая активность, здоровьесберегающие технологии.

Проблематика развития физической активности детей дошкольного возраста продиктована потребностями современного общества. Особенности организации педагогической работы заключаются в формировании основ здорового образа жизни, активизации мотивации у дошкольников к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом в рамках воспитательно-образовательного процесса детского сада, реализации комплексных программ по воспитанию физических качеств воспитанников.

Перспективы проведения занятий по физической культуре в детском саду обоснованы содействием и психолого-педагогическим сопровождением всего процесса гармоничного развития личности дошкольников, становлением физических и волевых качеств личности, представляющих собой основу общей культуры общества.

Воздействие негативных факторов на здоровье воспитанников детского сада очень велико, зачастую внутренние защитные функции организма не могут самостоятельно справится с ними.

Ю.Ф. Змановский отмечает, что регулярные занятия физической культурой благоприятствуют всестороннему физическому и психическому укреплению здоровья дошкольников [2].

В современном обществе наблюдается тенденция к резкому повышению недостатка физической активности дошкольников. Образ жизни и деятельности ребенка оказывают влияние на проявление гиподинамии.

Ю.Н. Вавилов утверждает, что повышение физической активности дошкольника возможно только средствами физической культуры и спорта в режимных моментах детского сада и на занятиях по физической культуре [1].

Считаем, что инструктор по физической культуре должен использовать инновационные средства и приемы развития двигательной активности воспитанников, ориентируясь при этом на их возрастные и индивидуальные особенности.

К таким средствам и приемам относятся интересные физкультурные минутки, музыко- и цветотерапию, дыхательные и имитационные упражнения, стретчинги, различные виды гимнастики и массажа.

Однако при всех преимуществах развития физической активности у дошкольников, подчеркивает Т.Ю. Логвина, имеются и недостатки. В последнее время происходит увеличение количества случаев, когда физическая тренировка оздоровительной направленности организована неправильно [4].

По нашему мнению, повышение профессиональной компетентности педагогов дошкольной образовательной организации в области воспитания физических качеств обучающихся поможет решить эту проблему.

Р.Л. Тутикова отмечает, что на снижение физической активности детей дошкольного возраста влияет тот факт, что они проводят много времени за гаджетами и телевизором, в основном ведут недостаточно подвижный образ жизни. Особенно это проявляется в настоящее время в условиях вынужденной самоизоляции [6].

В связи с этим, родителям и педагогам рекомендуется создать все возможные условия для того, чтобы вернуть детей к активному образу жизни, привить любовь к спорту.

И.В. Фрайфельд отмечает, что в условиях эпидемиологической ситуации и режима повышенной готовности по профилактике вирусных инфекций и коронавирусной инфекции COVID-19 всем дошкольным образовательным организациям пришлось перестраиваться. В сложившихся условиях деятельность всех педагогов переформатировалась, изменились основные формы работы с детьми и родителями на дистанционный режим (режим онлайн). Работа в дистанционном режиме стала для всех новым форматом, а также хорошим методическим фундаментом (видео- и аудио-лекции, тесты, задания, мастер-классы) [7].

Используя Интернет-ресурсы официального сайта дошкольной образовательной организации, «Инстаграм», создав единую группу WhatsApp, у педагогов детского сада появилась возможность разместить необходимую информацию по развитию физической активности дошкольников в период самоизоляции, ознакомить родителей с тематикой физкультурных он-лайн занятий, работой с детьми в данном направлении, ответить на интересующие их вопросы, а также сообщить о мероприятиях, проводимых в группе с детьми.

М.Ю. Кистяковская в своих исследованиях указывает, что нормальным уровнем жизнедеятельности ребенка дошкольного возраста считается 15 600-17 500 локомоций в сутки [3].

Однако по данным исследований Т.Ю. Логвиной, у старших дошкольников происходит сокращение двигательной активности на 55% по сравнению с младшими дошкольниками [4].

Причинами данного явления являются увеличение продолжительности образовательных занятий с преобладанием статических поз, увлечение компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач и т.д.

Дошкольный возраст благоприятен для реализации у ребенка потребности в физической активности.

По нашему мнению, двигательные умения и навыки составляют базовую образовательную ценность, основу для развития креативного мышления, направленного на анализ и синтез движений.

В исследованиях Т.Ю. Логвиной указано, что здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре в детском саду являют собой базис для развития физической активности обучающихся [4].

Важность использования различных форм здоровьесберегающих технологий заключается в:

- использовании потенциала профилактических методик;

- применении функциональной музыки;

- оздоровительных мероприятиях;

- чередовании занятий с высокой и низкой двигательной активностью;

- создании здоровьесберегающей среды, способствующей повышению мотивации детей к занятиям спортом и физической культурой.

Большая роль в воспитании физической активности дошкольников отводится семье. Привлечение родителей воспитанников к проведению совместных спортивных мероприятий (квестов, развлечений, праздников) мотивирует их на дальнейшее создание условий для занятий физкультурой и спортом с детьми в домашних условиях.

Ю.Ф. Звановский в результате проведенных исследований, пришел к выводу о том, что повышение интереса дошкольников к занятиям физической культурой является одной из задач педагога [2].

Специалистам дошкольной организации необходимо использовать спортивные игры и эстафеты. Игровая деятельность – ведущая в дошкольном возрасте, поэтому применение игровых технологий эффективно влияет на процесс освоения физических упражнений.

Считаем, что достаточная физическая активность способствует гармоничному развитию личности дошкольника.

К эффективным формам, активизирующим развитие у детей физической активности, относятся:

1. образовательная деятельность по физической культуре, которая проводится в детском дошкольном учреждении три раза в неделю (на свежем воздухе и в помещении);
2. физкультурные минутки и паузы в режимных моментах;
3. занятия в спортивных кружках;
4. утренняя гимнастика, спортивные праздники.

М.Ю. Кистяковская подчеркивает важность проведения систематических мероприятий спортивной направленности, способствующих активизации работы механизмов, которые регулируют работу всех органов и систем организма дошкольника [3].

В этом заключается положительный аспект влияния реализации педагогических методов и мероприятий на становление физической активности дошкольников.

К преимуществам формирования основ физической активности воспитанников детского сада относятся: укрепление их здоровья, становление моральных качеств: воли, предприимчивости, целеустремленности, уверенности в своих силах, смелости, проявление инициативы, настойчивости, решительности, сплоченности в коллективе сверстников.

Исходя из вышеизложенного отметим, что в современных условиях стимулирования, сохранения и укрепления здоровья воспитанников детского сада возникает необходимость организации педагогической работы по развитию физической активности детей. Использование различных методов и приемов активизации физической активности дошкольников в рамках воспитательно-образовательного процесса необходимо постоянно направлять и регулировать во избежание перегрузки организма.

**Список литературы**

1. Вавилов Ю.Н. Концептуальные предпосылки перестройки школьной системы физического воспитания // Теория и практика физической культуры. — 2015. – №10. – С. 2-9.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 2009. – 128 с.
3. Кистяковская М.Ю. Значение двигательной деятельности // Дошкольное воспитание. – 2014. – №12. – С. 33-36.
4. Логвина Т.Ю. Оптимизация режима двигательной активности детей в зависимости от их возраста. – Минск: 2001. – 183 с.
5. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. – М.: Академия, 2016. – 87 с.
6. Тутикова Р.Л. Двигательная активность дошкольников в играх и повседневной жизни // Дошкольное воспитание. – 2020. - №6. – С.22-30.
7. Фрайфельд И.В. Оптимизация двигательной деятельности детей дошкольного возраста как условие достижения эмоционального благополучия // http://www.science-education.ru/103-6511