

**«Организация оптимальной
двигательной активности
как важное условие развития
физических качеств
дошкольника»**





Что такое двигательная активность?

- Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья. Она должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма.





Исследования последних лет показывают, что функциональные возможности организма ребенка не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре.

Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет менее 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность ребенка в движении.

Двигательная активность дошкольников является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.





Значимость двигательной активности

Повышение устойчивости организма к различным заболеваниям

Рост физической работоспособности

Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем

Формирование личностных качеств

Улучшение психо-эмоционального состояния

Укрепление психического здоровья





Недостаток двигательной активности ведет к :

Росту заболеваемости организма

Снижению показателей физического развития

Гиподинамии

Избыточному весу





От недостаточного использования жизненной энергии (из-за ограничения активных движений) в теле ребенка накапливается излишнее напряжение:

- является источником сравнительно быстрой усталости;
- движения его теряют естественность, становятся угловатыми;
- порождает проблемы другого рода: на занятиях физкультурой, которые обязательны в детском саду, а потом и в школе, такой ребенок может быть не успешным – это видят и сверстники, и сам ребенок это ощущает очень болезненно.





Показатели двигательной активности дошкольника

3-4 года -11000 – 12500 движений,
из них на занятиях по ФК 850-1370 движений

4-5 лет – 11000 - 13000 движений,
из них на занятиях по ФК 1100 -1700
движений,

5-6 лет – 13000 – 14500 движений,
из них на занятиях по ФК 1800 -2000
движений,

6-7 лет – 13000 -15500 движений,
из них на занятиях по ФК 2000 -2400
движений





Для успешной реализации задач по физическому развитию в ДООУ созданы условия, обеспечивающие удовлетворение потребности детей в двигательной активности:

- ❖ оборудованный спортивный зал, в котором два раза в неделю проводятся занятия по физической культуре






- ❖ Спортивная площадка на территории детского сада, где 1 раз в неделю проводится физкультурное занятие;





- ❖ В группах созданы «Спортивные уголки», где имеется инвентарь и оборудование для физической активности детей, массажа (спортивный инвентарь, массажные коврики и т.д.)





Дошкольник «активный деятель - но и деятельность его выражается, прежде всего, в движениях». По своей двигательной активности дети очень разные. Даже при обычном наблюдении можно выделить детей средней, большой и малой подвижности.

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно четвертую – пятую часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из - за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации, они с трудом засыпают, спят беспокойно.





Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, чёткие, целенаправленные.





Наиболее уязвим организм **детей малой подвижности**.

Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующих интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка. Она объясняется его нездоровьем, отсутствием условий для движений, отрицательным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребёнок уже приучен к малоподвижному образу жизни, что особенно тревожно.





Приёмы руководства двигательной активностью детей.

Руководство двигательной активностью детей большой подвижности направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности.





При руководстве двигательной активностью детей *средней подвижности* достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки - двигатели, физкультурное оборудование и пособия. Физиологи советуют смелее полагаться на «саморегуляцию», которые у них проявляется достаточно ярко.





У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки – разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Следует позаботиться о том, чтобы она была для детей интересной, непринуждённой. Не нужно бояться, что дети утомятся. Полезно вспомнить здесь наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. В этом случае происходит естественный отдых (активный отдых). Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребёнка, а наоборот – снимает утомление, активизирует память, мышление.





Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, двигательные разминки между занятиями, оздоровительный бег на воздухе; гимнастика после дневного сна; двигательная разминка во время перерыва между занятиями; индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию **двигательной активности** детей;





- **Второе место** в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной **двигательной активности** детей.





- **Третье место** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня **двигательной активности**.





Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является **прогулка.**





Знаете ли вы:

- что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
- больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
- в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
- лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
- любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).
- «Кинезиология» - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения





Движение - это жизнь!

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

