

# **Использование подвижных игр в разных видах деятельности**



# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Здоровье ребенка - динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов.

А. Г. Сухарев

# Двигательная активность

- Количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования
- Биологическая потребность растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым
- Способствует развитию всех систем организма

# Влияние ДА на общее развитие и формирование личности ребёнка

- Способствует более интенсивному интеллектуальному развитию (Н. М. Щелованов, М. Ю. Кистяковская)
- Положительно влияет на развитие речи
- (М. Кольцова)
- Формирует личностные качества: самостоятельность, активность, инициативность, смелость и разумную осторожность

# Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье детей

- Происходит перестройка функциональных структур организма
- Снижаются показатели жизненной ёмкости легких
- Повышается масса тела
- В два раза увеличивается заболеваемость
- Формируется малоподвижный образ жизни

# **Избыток движений вреден для растущего организма**

- Повышается режим работы сердечнососудистой и дыхательной систем
- Нарушается гармоничность физического развития
- Повышается заболеваемость

# Интенсивность движений зависит от ряда факторов

Возраста

Пола ребенка

Времени суток

Времени года

Индивидуальных особенностей

Условий, в которых растет ребенок

ФАКТОРЫ

# По уровню подвижности выделяют:

Средней  
подвижности



Малой  
подвижности

Большой  
подвижности



# Дети средней подвижности характеризуются:

- ровным и спокойным поведением
- умеренной подвижностью в течение дня
- самостоятельно регулируют свою двигательную деятельность

# Дети чрезмерно высокой подвижности характеризуются:

- Неуравновешенным поведением
- Плохой регуляцией своей двигательной деятельности
- Быстрой утомляемостью
- Движения носят суетливый характер

# Дети малой подвижности характеризуются:

- Пассивностью поведения
- Низким уровнем развития движений
- Низким уровнем развития ловкости и выносливости
- Со временем у малоподвижных детей формируется неуверенность в себе, боязнь включаться в тот или иной вид деятельности

# Двигательный режим младшей группы

| Вид деятельности                                   | Продолжительность                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Утренняя гимнастика                                | Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин                                                                     |
| Двигательные разминки                              | Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями                                                                               |
| Физкультминутки                                    | Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.                                                                                 |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 15-20 мин.                                                                                                             |
| Индивидуальная работа по развитию движений         | 2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.                                                                                            |
| Гимнастика после дневного сна                      | Ежедневно 5-6 мин.                                                                                                               |
| Учебные занятия по физкультуре                     | 2 раза в неделю по 15 мин.                                                                                                       |
| Спортпрогулка                                      | 1 раз в неделю по 10 -15 мин                                                                                                     |
| Физкультурный досуг                                | 1 раз в квартал, 20-25 мин                                                                                                       |
| Самостоятельная двигательная активность            | Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей |

# Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима

**Цель утренней гимнастики** – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

**Задачи утренней гимнастики** – закрепить двигательные навыки и умения.

Времени на утреннюю гимнастику отводится мало, поэтому пояснения, указания воспитателей должны быть краткими. Построение, раздачу пособий следует проводить быстро.

**Требования к упражнениям:**

- ✓ известны и хорошо освоены детьми;
- ✓ наиболее просты по структуре и координации;
- ✓ направлены на формирование осанки и свода стопы;
- ✓ должны включать дыхательные упражнения, подскоки.
- ✓ Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

# Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима

Виды гимнастики:



традиционная

ритмическая

игровая

сюжетная

С использованием полосы  
препятствий



# Физкультминутка

**Цель:** предупреждение утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

**Физкультминутки могут проводиться :**

- ☐ упражнений общеразвивающего воздействия;
- ☐ подвижной игры;
- ☐ дидактической игры с разными движениями;
- ☐ танцевальных движений и игровых упражнений.

# Двигательная разминка

Основное ее назначение – предотвращение развития утомления у детей и снятие эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой.

Игровые упражнения должны быть :

- хорошо знакомы детям;
- просты по содержанию; не длительны по времени (не более 10-12');
- доступны детям с разным уровнем ДА.



# Бодрящая гимнастика после дневного сна

В структуру гимнастики могут входить:

- разминка в постели;
- О.Р.У.;
- подвижные игры и танцевальные движения;
- релаксационные упражнения.

# Прогулки

Прогулки могут включать следующие составляющие:

- наблюдение;
- беседа;
- подвижные и дидактические игры;
- упражнения на природной полосе препятствий;
- . самостоятельные игры;
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития ДА детей

# Занятия по физической культуре

## Цели:

- формирование двигательных умений и навыков;
- активизация мыслительной деятельности;
- формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.



**Спасибо за внимание!**