

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Со временем малыш учится держать головку, играть собственными руками, хватать игрушки, переворачиваться со спины на живот, садиться, ползать, ходить. Чем старше ребенок, тем осознанней он управляет своим телом, тем более координированными являются его движения. За первый год своей жизни ребенок развивается очень быстрыми темпами, чего в дальнейшем уже не будет наблюдаться никогда. Став старше, дети не сидят на месте: они бегают, прыгают, лазают, карабкаются, съезжают с горки, катаются на велосипеде... При этом потребность в движении у детей настолько велика, что порой мамы недоумевают: как можно столько бегать без остановки?

Особое значение двигательной активности детей уделяют внимание не только педагоги и воспитатели детских учебных учреждений, но и современные родители. И это не удивительно, ведь, чем больше двигается малыш, тем лучше он развивается не только в физическом, но и умственном планах.

Для того, чтобы малыши активно двигались, взрослые должны создать благоприятные условия. Это не только специально выделенное время для движений, в первую очередь, игр, но и отведенные для этого места на улице (площадки), обустроенные игровые комнаты и спортзалы.

Отличным вариантом развития двигательной активности детей является шведская стенка, в основной комплект которой входят: лестница, рукоход, канат, кольца, мат. Возможны и другие комплектующие. Во время

Отличным вариантом развития двигательной активности детей является шведская стенка, в основной комплект которой входят: лестница, рукоход, канат, кольца, мат. Возможны и другие комплектующие. Во время занятий физкультурой малышам предлагают активные движения: бег, прыжки, кувырки, приседания и так далее. Чтобы занятия были интересными и разнообразными, проводят

Отличным вариантом развития двигательной активности детей является шведская стенка, в основной комплект которой входят: лестница, рукоход, канат, кольца, мат. Возможны и другие комплектующие. Во время занятий физкультурой малышам предлагают активные движения: бег, прыжки, кувырки, приседания и так далее. Чтобы занятия были интересными и разнообразными, проводят подвижные игры, которые очень нравятся детям любого возраста. Для самых маленьких это может быть что-то наподобие «гуси-гуси», «день и ночь», разнообразные игры с мячом, для старших детей – всем известные «догонялки», «охотники и утки», «Соловей-разбойник» и тому подобные. На самом деле, игры можно придумывать самостоятельно, подключая фантазию и опыт. Чем старше ребенок, тем более сложные виды физической деятельности доступны ему. Например, 9-летний малыш вполне способен освоить коньки или ролики. Нередко дети этого возраста посещают различные

Отличным вариантом развития двигательной активности детей является шведская стенка, в основной комплект которой входят: лестница, рукоход, канат, кольца, мат. Возможны и другие комплектующие. Во время занятий физкультурой малышам предлагают активные движения: бег, прыжки, кувырки, приседания и так далее.

Чтобы занятия были интересными и разнообразными, проводят подвижные игры, которые очень нравятся детям любого возраста. Для самых маленьких это может быть что-то наподобие «гуси-гуси», «день и ночь», разнообразные игры с мячом, для старших детей – всем известные «догонялки», «охотники и утки», «Соловей-разбойник» и тому подобные. На самом деле, игры можно придумывать самостоятельно, подключая фантазию и опыт. Чем старше ребенок, тем более сложные виды физической деятельности доступны ему. Например, 9-летний малыш вполне способен освоить коньки или ролики. Нередко дети этого возраста посещают различные спортивные секции. Некоторые начинают профессионально

Отличным вариантом развития двигательной активности детей является шведская стенка, в основной комплект которой входят: лестница, рукоход, канат, кольца, мат. Возможны и другие комплектующие.

Во время занятий физкультурой малышам предлагают активные движения: бег, прыжки, кувырки, приседания и так далее. Чтобы занятия были интересными и разнообразными, проводят подвижные игры, которые очень нравятся детям любого возраста. Для самых маленьких это может быть что-то наподобие «гуси-гуси», «день и ночь», разнообразные игры с мячом, для старших детей – всем известные «догонялки», «охотники и утки», «Соловей-разбойник» и тому подобные. На самом деле, игры можно придумывать самостоятельно, подключая фантазию и опыт. Чем старше ребенок, тем более сложные виды физической деятельности доступны ему. Например, 9-летний малыш вполне способен освоить коньки или ролики. Нередко дети этого возраста посещают различные спортивные секции. Некоторые начинают профессионально заниматься танцами или

Кроме того, развитию двигательной активности способствует не только это. Например, оборудовать комнату можно таким образом, который бы побуждал малыша к действиям. Например, полки с игрушками можно повесить на разные уровни, а рядом на стену прикрепить лесенку, чтобы в случае необходимости ребенок мог сам достать нужное и с нижних, и с верхних полок.

Освещая данный вопрос, нельзя не сказать об одежде. В любое время года одежда должна быть удобной, а также изготовленной из натуральных материалов. Это обеспечит ребенку не только здоровье, но и возможность активно двигаться в любой ситуации. Особое внимание следует уделить обуви детей.

К сожалению, в последнее время компьютерные игры и телевизионные передачи заменяют многим детям подвижные игры. Также увеличивается нагрузка в школе, и дети вынуждены подолгу сидеть без движения. Чтобы компенсировать недостаток движения, родители обязаны планировать отдых таким образом, чтобы его по праву можно было бы назвать активным. В таком случае ваши дети вырастут сильными, умными и гармонично развитыми во всех отношениях людьми.

Основными задачами физического воспитания являются:

- укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;
- достижение полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка);
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
- -формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловли и метания; ходьбы на лыжах, плавание, езда на велосипеде;
- формирований **широкого** круга игровых действий;
- развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- -содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи программы

физического воспитания детей осуществляется в различных формах:

- подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, физкультурные праздники, самостоятельные занятия.
- Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.).
- Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями также играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. В дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используется воздушные ванны, водные процедуры и **солнечные** ванны.
- Закаливающие процедуры наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями. Активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, а если ребёнок активен, она осуществляется естественно и просто. Закаливающие мероприятия в сочетании с интересными для ребёнка физическими упражнениями вызывает эмоциональный подъём, повышают функции нервных центров, благотворно воздействует на вегетативную нервную систему.
- «Программа воспитания в детском саду» предусматривает применение закаливающих процедур во всех возрастных группах, начиная с первого года жизни: определены виды закаливания, время их проведения, продолжительность, указана время их проведения, обязательность индивидуального подхода в соответствии с рекомендациями врача.
- Не менее важное значение имеет самостоятельная деятельность детей в течение дня.
- У ребёнка сильная потребность в движениях, однако, чтобы они не были бесцельными и случайными, необходимо целенаправленное руководство воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребёнка деятельность, периодически корректировать её, дозировать время.
- Занимаясь самостоятельно, ребёнок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели. Добиваясь успешного её осуществления, он изменяет способы действия, сопоставляя их и выбирая наиболее целесообразные.

ИГРЫ С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ



ИГРЫ НА ЭМОЦИИ



ЗНАКОМСТВО С НАРОДНЫМИ ТАНЦАМИ



РУССКИЕ ХОРОВОДНЫЕ ПЛЯСКИ



ЗАКАЛИВАНИЕ ПЕРЕД СНОМ И ПОСЛЕ

