



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ
И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

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

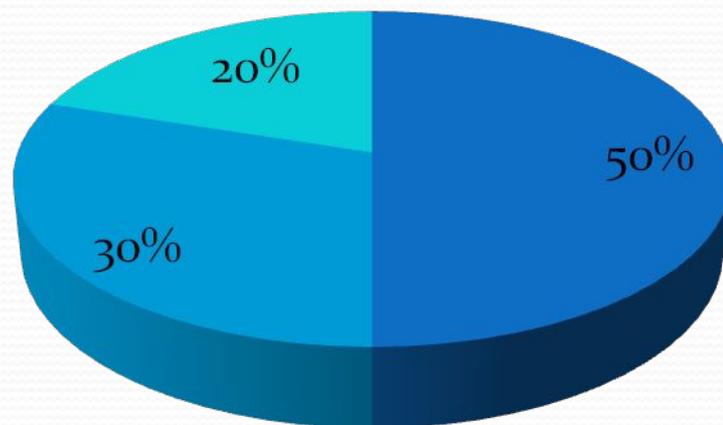
А. Г. Сухарев

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

Зависимость здоровья от двигательной активности

Дети с нарушением состояния здоровья
исследование Т.Л. Богиной



- Низкая двигательная активность
- Отставание в развитии движений
- Другие заболевания

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 разумная 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 ребёнка
- времени суток
- времени года
- индивидуальных особенностей детей
- условий, в которых растёт ребёнок

Модель двигательной активности детей

I младшая группа

| № п/п | Форма двигательной деятельности | Особенности организации, продолжительность |
|---|--|--|
| Специально организованные занятия | | |
| 1. | Занятия по физкультуре | 2 раза в неделю по подгруппам; во 2 полугодия всей группой 10 – 15 минут |
| 2. | Физкультурный досуг | Со всей группой ежемесячно 10 – 15 минут |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | | |
| 3. | Утренняя гимнастика | Ежедневно 4 – 5 минут по специально разработанным игровым комплексам |
| 4. | Подвижные игры на прогулке и в группе | Ежедневно 2 раза в день 10 – 15 минут (в дни проведения физкультурных занятий – 6 – 8 минут) |
| 5. | Дифференцированные физические упражнения на прогулке и в группе | Ежедневно 2 раза в день 5 – 10 минут |
| 6. | Физкультминутка | Ежедневно на занятиях с преобладанием статических поз (1 - 2 минуты) |
| 7. | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно 5 – 8 минут |
| 8. | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно 15 – 20 минут проводится под наблюдением воспитателя |
| 9. | Итого | 75 – 100 минут – 3 раза в неделю 70 – 92 минут – 2 раза в неделю 6 – 7,5 часов в неделю |

По уровню подвижности выделяют три группы детей

- дети средней
- большой
- малой 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

Создание условий для двигательной активности

- предоставить пространство для движений
- подобрать пособия и показать, как можно их использовать
- действовать вместе с детьми, являясь образцом для подражания