



# Двигательная активность дошкольника- путь к его здоровью

Презентацию подготовила:  
воспитатель Юрицына М.Ю





## 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. Это, с одной стороны, является источником сравнительно быстрой усталости, а с другой – движения его теряют естественность, спонтанность, становятся угловатыми. Со временем это 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





**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. Ребят необходимо специально учить точным движениям: метанию в цель, прокатывание мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.), ловле мяча, отбиванию его от пола. Полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, общеразвивающие упражнения на ограниченной площади (плоскостном кружочке на полу, чурбане, скамейке, доске). Особым регулирующим приёмом является внесение осмысленности содержания в двигательную деятельность. При бесцельном беге, например, ребёнку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолёт, поезд и т.п.





**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. Этого никогда не произойдёт, если обеспечить условия для разнообразных движений в физической, игровой, трудовой деятельности индивидуально с воспитателем или в коллективе детей. Помогут в этом разнообразные физкультурные пособия, игрушки – двигатели. 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 **ДА** детей на вечерней прогулке; прогулки-походы в парк;





- **Второе место в** двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной **ДА** детей. Проводить занятия по физической культуре не менее трёх раз в неделю , желательно в первой половине дня (одно на воздухе).





- **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 **ДА**.
- Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители и дети соседнего ДОО. К таким занятиям относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.







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

Если физкультурное или музыкальное занятие состоялось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в самом начале предоставить возможность самостоятельно поиграть, в остальные дни целесообразно организовывать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их последующих самостоятельных игр.





## **В двигательную деятельность на прогулке следует включать**

подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке: в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин. На вечерней прогулке: в младшей и в средней группах – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин. Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями или в старшем дошкольном возрасте спортивными играми, играми с элементами соревнований. К спортивным упражнениям относятся: катание на санках, на лыжах, катание на велосипедах, самокатах. К спортивным играм относятся: городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей





## Младший дошкольный возраст

Для малышей характерно эмоциональное, непосредственное восприятие игрушки, образа, данного в игре. Известно, что для детей характерен так называемый анимизм — одушевление животных, произвольное наделение их человеческими качествами.

И воспитатель должен опираться на эту особенность детей. Значительно оживляют игру различные элементы костюмов, масок.

Для детей этого возраста используем совсем простые игры, построенные в большинстве случаев на одном действии, причём это действие воспитатель тут же подсказывает детям.







## Средний дошкольный возраст

В средней группе, детей уже интересует результат произведённых действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, влезть повыше, прыгнуть дальше и т. д. В то же время они по-прежнему любят сюжетные игры. Предполагается, что движения детей стали более совершенными, координация улучшилась. Поэтому в процессе игры теперь внимание воспитателя должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья. Следовательно, игры должны подбираться так, чтобы в них происходило постепенное усложнение движений.







## Старший дошкольный возраст

В старшей группе дети должны знать разные считалки.

Помимо подвижных игр, в этих группах используются эстафеты, построенные на определенном задании. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми.

Есть игры, которые нельзя организовать с большим числом детей, но они очень полезны. Это в основном игры с предметами, с игрушками (мячи, скакалки, обручи, флажки и т. п.) .

Во время пребывания детей на воздухе необходимо несколько раз привлекать детей к подвижным играм, выбирая для них подходящие моменты.

Бывает так, что ребенок не знает, чем заняться, начинает шалить, мешать другим. Вот тут и нужно предложить ему поиграть с мячом, покатать обруч, попрыгать через верёвочку, в зависимости от того, в каком виде движений ему необходимо поупражняться, какие группы мышц потренировать. В старшей группе должен быть запас таких хорошо усвоенных игр, в которые дети могут играть в любое время и с воспитателем, и самостоятельно.





# Ресурсы для развития двигательной активности

**Спортивная площадка** ( беговая дорожка, футбольные ворота, баскетбольные кольца, тренажеры).

**Игровой участок** ( выносной материал, атрибуты для игр и упражнений, использование по максимуму пространство площадки)

**Спортивный зал** (мячи, обручи, скакалки, кегли, ленты и т.д.)

**Спортивный уголок в группе** ( атрибуты и карточки с заданиями...)

**Музыкальный зал**





## 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).





**Движение - это жизнь!**

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

