

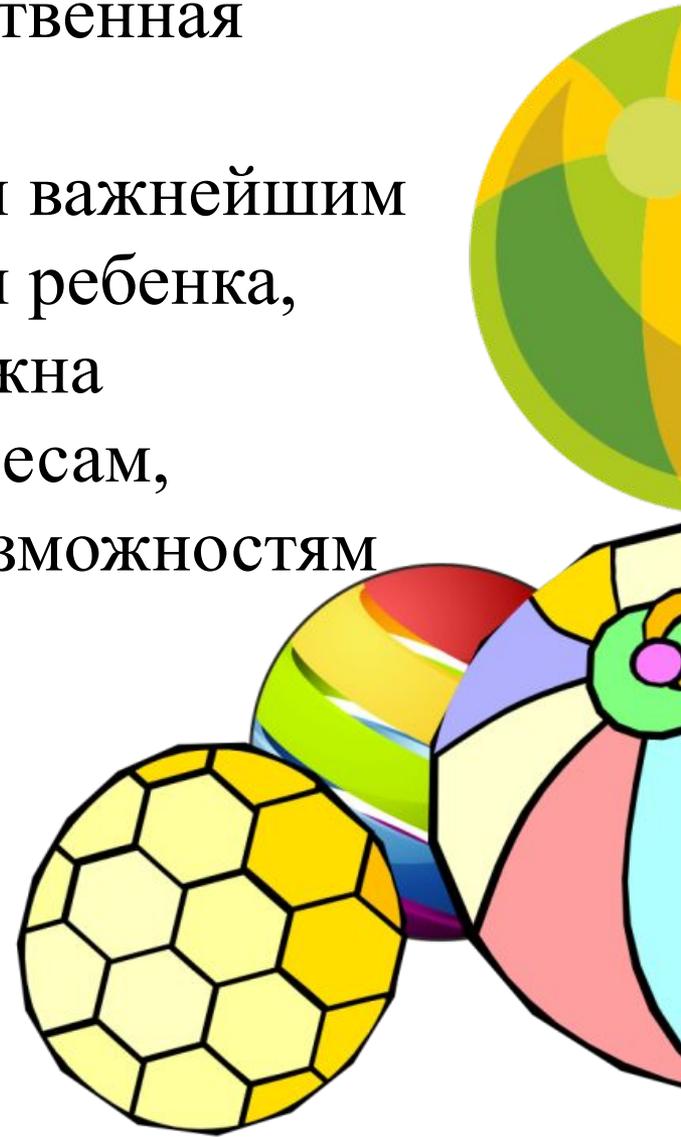
Правильная двигательная активность дошкольника



Выполнила
студентка 444 группы
Третьякова Марина
Преподаватель:
Кузнецов Н.В.

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.



Недостаток двигательной активности ведет к :



Росту заболеваемости
организма

Снижению
показателей
физического
развития

Гиподинамии

Избыточному весу



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



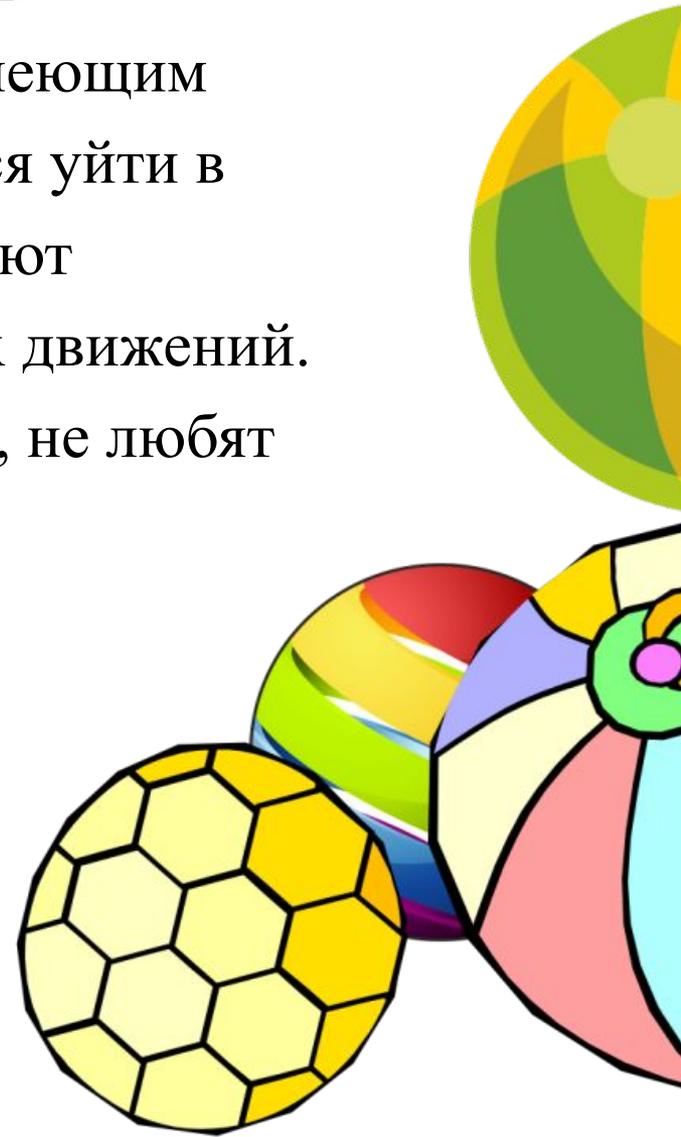
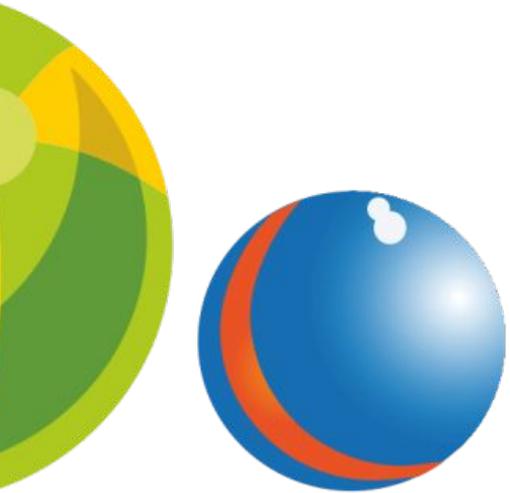
Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно четвертую – пятую часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто 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.





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 физические пособия, игрушки – двигатели.





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



теннис, футбол, хоккей

к спортивным относятся: городки, баскетбол, бадминтон, настольный



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.





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.





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!

ЗАРЯДКА

