



Двигательная активность и здоровье ребенка





Двигательная деятельность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка,



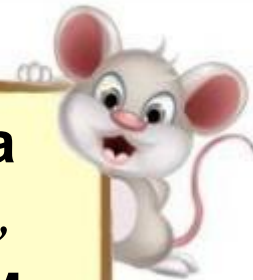
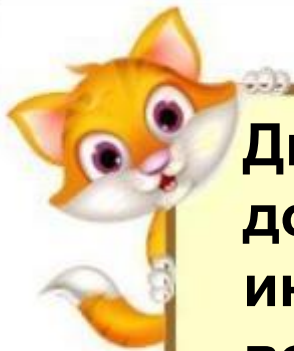


Актуальность темы:

Физическое воспитание является одной из основных задач воспитания детей раннего возраста. Движения – это органическая потребность ребёнка, и чем он меньше, тем сложнее ему обходиться без движений. Грамотная организация двигательной активности детей раннего возраста заключается в учёте особенностей высшей нервной деятельности детей раннего возраста. Воспитатель должен правильно организовать прогулки и другие режимные процессы, чтобы ребёнок в течение дня мог удовлетворить потребности в движении.

Таким образом, данная тема является актуальной, т. к. развитие двигательной активности, её организация имеет непосредственное влияние на физическое и нервно – психическое, интеллектуальное развитие ребёнка раннего возраста, а также на становление его поведения.





Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразных задачах



Социально-коммуникативное развитие

Познавательное развитие

Речевое развитие

Художественно-эстетическое развитие

Физическое развитие

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ:

Двигательная деятельность

Физические упражнения
(основные движения, общеразвивающие, спортивные упражнения)

Подвижные игры
(сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта, народные)

Элементарный туризм
(пешеходный, лыжный, велосипедный)

Формы организации двигательной активности

Самостоятельная двигательная активность

Физзанятия

Дни здоровья

Утренняя гимнастика

Физкультурные праздники и досуги

Прогулка

Физминутки и паузы





Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности

- ✓ в ходе режимных моментов
- ✓ в организованной детской деятельности
- ✓ в самостоятельной детской деятельности
- ✓ при взаимодействии с семьями





✓ в ходе режимных моментов

- Индивидуальная работа
- Утренняя гимнастика, гимнастика после сна
- Прогулка (утро/вечер)
- Физкультминутки на занятиях
- Динамические паузы





✓ в ходе режимных моментов

Ребёнку дошкольного возраста для удовлетворения потребности в движении в среднем нужно сделать от 9000 до 10500 шагов сутки. В свободном бодрствовании, при ходьбе, беге, в играх ребёнок проходит 23 км в день.





✓ в организованной детской деятельности

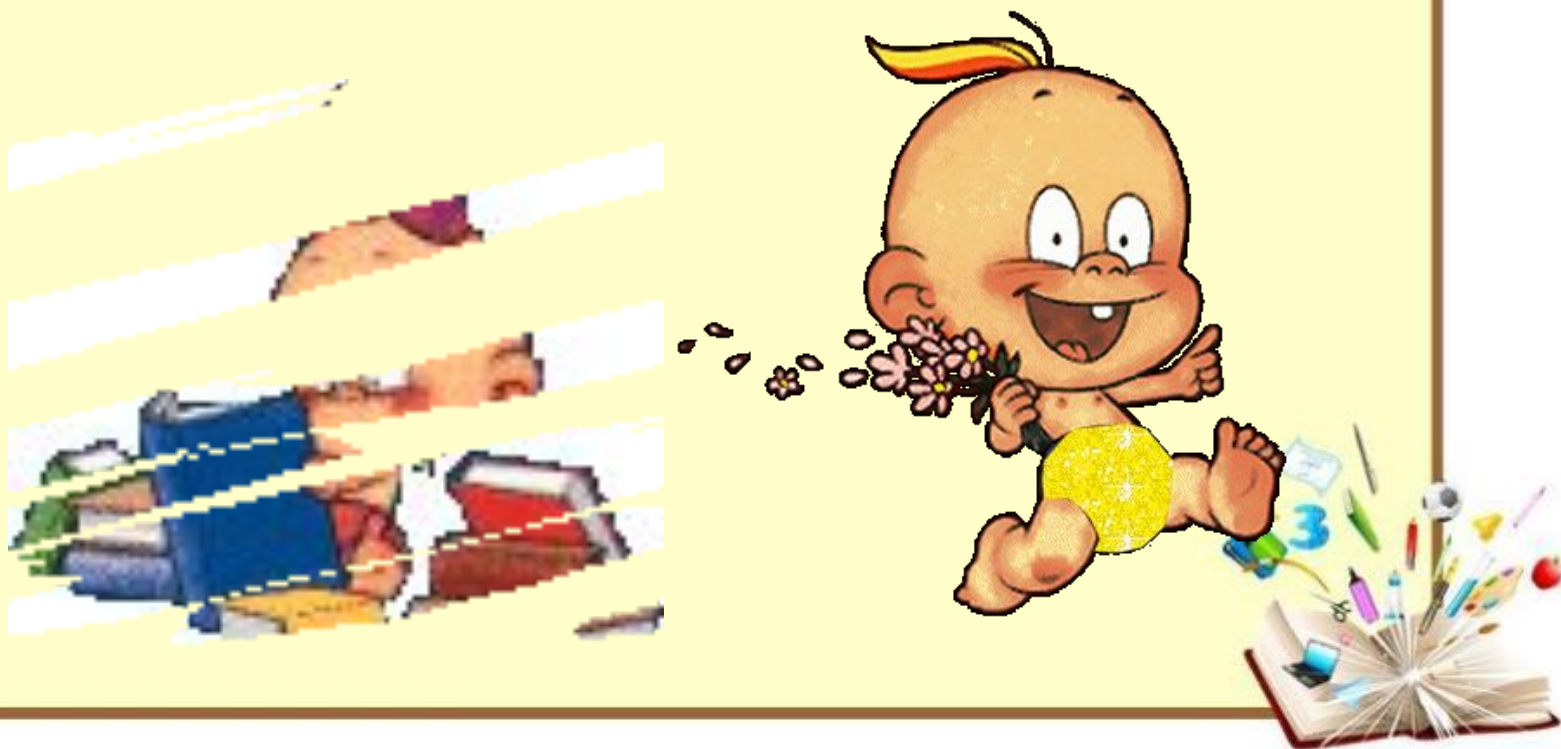
- Индивидуальная работа
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Физкультурные игры-занятия в физкультурном зале и на воздухе
- Ритмические, танцевальные движения
- Продуктивная деятельность
- Здравиады





**✓ в организованной детской
деятельности**

Если в первую половину дня движения детей были ограничены, дети будут навёрстывать необходимое вечером





✓ в самостоятельной детской деятельности

- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Игровая деятельность
- Игровые упражнения
- Подвижные народно-спортивные игры





в самостоятельной детской деятельности

Если не ходили гулять, то потом в течение
нескольких дней компенсируют недостаток
движения





✓ при взаимодействии с семьями

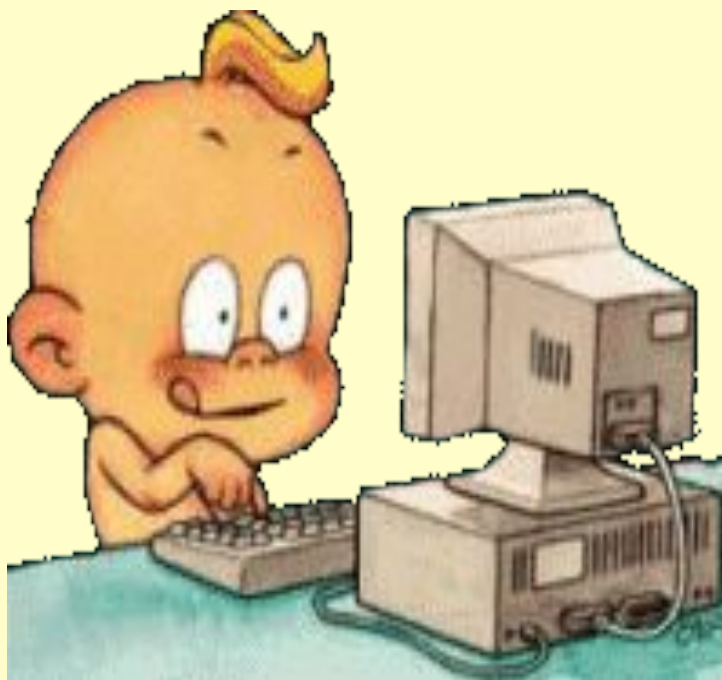
- Консультации по запросам родителей
- Спортивно-физкультурные досуги и праздники
- Семинары-практикумы
- Дни открытых дверей
- Экскурсии
- Оформление информационных материалов





при взаимодействии с семьями

Если они много сидели днём, то плохо и не
спокойно будут спать ночью





Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- ✓ в ходе режимных моментов
- ✓ в организованной детской деятельности
- ✓ в самостоятельной детской деятельности
- ✓ при взаимодействии с семьями





Психолог Ильина В. Н. отмечает, что ограничения в движениях, запреты и т. д. приводят к накоплению отрицательных эмоций и агрессивных импульсов. Движения для ребёнка – не только телесная радость: двигательные возможности очень тесно переплетены с интеллектуальными и духовными.

Освоение ходьбы открывает новый этап в пространственных ориентациях малыша. Для познания мира, ребёнок не располагает ни какими инструментами, кроме своего тела. Благодаря телесному взаимодействию с предметами малыш познаёт расстояния между ними, их величину и формы, устойчивость и много других разных свойств. Путешествия приводят к изменению угла зрения, появлению перспективы расширению кругозора. Восприятие становится трехмерным.





Можно сделать вывод, что в работе с детьми дошкольного возраста необходимо: во-первых, учитывать возрастные, индивидуальные, морфологические особенности детей. Во-вторых, должно быть правильное руководство со стороны взрослого организацией детей; организованная смена видов деятельности в течение дня, недопущение бездеятельностных состояний детей.

Правильно созданные условия воспитания помогут избежать утомления нервной системы, а следовательно, помогут избежать вспышек раздражительности в поведении детей, и будут способствовать полноценному физическому, нервно – психическому, эмоциональному развитию детей раннего возраста.





*Главный принцип
современного педагога:
«Не надо обучать, а надо жить с
детьми интересной общей
жизнью».*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

