

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КРАСНОДАР

«Центр развития ребёнка – детский сад № 72»

**Консультация:
«Двигательная активность в
полноценном развитии
детского организма»**



Инструктор по физическому воспитанию: Рогоуленко С.В.

Дошкольный возраст является периодом наиболее быстрого развития строения и функций организма ребенка. Крепкий полноценно физически развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям, а, заболев, справляется с ними с меньшими отрицательными последствиями. Поэтому создание всех необходимых условий для укрепления здоровья и правильного развития организма детей дошкольного возраста – задача первостепенной важности.

Одним из условий нормального роста и развития ребенка, повышения сопротивляемости его организма, является достаточная **двигательная активность**. Именно двигательная деятельность как основа жизнеобеспечения детского организма оказывает воздействие на рост и развитие нервно – психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Для каждого возрастного периода существует свой оптимальный уровень двигательной деятельности, в связи с интенсивным обменом веществ и пластическими процессами роста потребность в движении, четко регламентируемый оптимальным двигательным режимом ДООУ.

Понятие “двигательный режим” включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение. И, включает в себя все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Учитывая индивидуальные особенности двигательной деятельности детей, избирательное отношение к отдельным движениям, поступление новых детей в дошкольное учреждение, оптимизации двигательного режима свойственна гибкость, но и одновременно четкая структуризация:

- общая продолжительность двигательной активности занимает не менее 60% периода бодрствования;
- содержанием двигательного режима является двигательная деятельность, разнообразная по составу движений, физическим упражнениям;
- определенная часть двигательного режима, в которую входят как физические упражнения, специально подобранные для формирования систем и функций

организма, так и коррекционная работа, которые проходят через индивидуальные и организационные формы работы;

- периоды активности чередуются со “спокойными” видами деятельности;
- каждому ребенку необходимо дать возможность двигаться самостоятельно.

Все формы организации физического воспитания в единстве представляют суммарную физическую нагрузку за день, которая должна отвечать индивидуальным возможностям детей.

Нагрузка распределяется в течение дня с учетом времени, наиболее естественного для той или иной деятельности, носит волнообразный характер.

Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Однако в те дни, когда проводятся физкультурные занятия, для прогулки подбираются более спокойные виды деятельности.

Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам после дневного сна. В то время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав для этого условия.

Обязательна умеренная и целесообразная двигательная деятельность до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственного характера.

В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной деятельности детей. Основными критериями оценки двигательного режима являются

- объём,
- продолжительность,
- содержание,
- интенсивность двигательной активности.

Интенсивность двигательной деятельности – среднее количество движений в минуту – составляет примерно 38- 42 у детей трех лет, 40-48 – четырех лет, 43- 54 – пяти лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 минуты. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 1000-1600 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создавать условия для разных движений.

Движения ребенка можно измерить в условных шагах. Для этого используется специальный прибор-шагомер, который вкладывается в специальный мешочек (чтобы ребенок его не трогал) и прикрепляется к поясу (на бедро). Шагомером измеряется так называемый объем движений. Для измерения естественной двигательной активности шагомером регистрируется двигательная активность за одинаковый временной интервал (например, с 8 до 17 или 19 час.). В этот день не стимулируется активность ребенка – лучше предоставить ему полную свободу деятельности, создав необходимые условия.

Можно условно выделить три группы детей:

1. поведение детей средней подвижности (плавное и спокойное)
подвижность их равномерна на протяжении всего дня. Как правило, таких детей примерно половина в группе или чуть больше. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие. Их двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.
2. Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют примерно четвертую часть от общей численности. 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, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности 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 эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают, спят беспокойно. Дети, у которых двигательная деятельность, не имеющая определенной направленности, занимает более 50 % времени, отличаются расторможенностью, крикливостью, несдержанностью и даже агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

3. Дети малой подвижности в детском саду составляют примерно одну четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик: от 2700 до 4500 шагов в

день, а индивидуальные и сезонные проявления двигательной активности меньше, чем у детей средней и особенно высокой подвижности. Малоподвижные дети часто вяло, пассивны, быстро устают. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются вступить в общение со сверстниками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвижных детей отмечается целый ряд неопределенных движений.

Оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи двигательной деятельности детей при оптимальном двигательном режиме осуществляются в различных формах: подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и небольшими группами, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений и физкультурные праздники. Основу для успешного овладения двигательными навыками ребёнок получает на систематической непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию. Однако совершенствование, устойчивость приобретаемых навыков и самостоятельное приобретение их ребёнком в различных условиях жизни не могут осуществляться только путём одной образовательной деятельности. Чтобы дать детям возможность упражняться и самостоятельно применять навыки в своей деятельности, в установленном режиме дня используются различные формы работы.

Помимо ежедневной утренней гимнастики и определённого числа непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию в неделю, в течение дня обязательно предусматривается время для разнообразных подвижных игр, индивидуальных занятий и предоставляется возможность детям самостоятельно объединяться и играть или упражняться.

Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется непосредственно образовательной деятельности по физическому воспитанию, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим

упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Таким образом, разнообразные подвижные игры способствуют всестороннему развитию детей, содействуют оздоровлению организма, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

Объединение детей в небольшие группы целесообразно также при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения, вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей. Всё указанное разнообразие самостоятельной двигательной деятельности детей предусматривается в плане воспитателя.

Вся многообразная двигательная деятельность детей в течение дня проходит под его руководством. От него зависит создание спокойной обстановки, поддержание жизнерадостного настроения детей, целесообразная занятость каждого ребёнка, необходима смена деятельности, дозировка её, соблюдение всего двигательного режима. Воспитатель должен быть готов в любом случае помочь детям и в то же время не спешить и не лишать их инициативы, возможности думать, проявлять усилие при усвоении физических упражнений, выполнении различных игровых заданий и т. д.

Жизнь детей в течение дня должна протекать в рамках установленного оптимального двигательного режима, без спешки и постоянных поторапливаний, противоречащим основам гигиены нервной системы ребёнка. Физическое воспитание во всех его компонентах чередуется с другими занятиями и

деятельностью детей. При соблюдении систематически такого чередования, распорядок дня вызывает положительную реакцию детей.

Задачи воспитателя заключаются в том, чтобы дети ежедневно сумели научиться чему-то новому, усовершенствовали уже знакомое, обогащали свои знания и чувства, а, уходя домой, имели интересную перспективу на завтра - поиграть в обещанную интересную игру пойти в дальнюю прогулку. Такую интересную полноценную жизнь может создать каждый воспитатель.