Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №17»

Консультация

«Двигательная активность как средства полноценного развития детей дошкольников»

Инструктор по физической культуре Бутримова Л.В.

г. Новомосковск, 2021г.

"Двигательная активность как средство полноценного развития детей-дошкольников"

Дошкольный возраст -это периодом наиболее быстрого **развития** строения и функций организма ребенка. 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 является достаточная **двигательная деятельность**. 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 ДОУ**.

Понятие “**двигательный** режим” включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности в течение дня.

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**.

Можно условно выделить три группы **детей**:

- Дети **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.

- 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. Высокая **двигательная активность быстро утомляет их**, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

- 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.

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. 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 объединятся 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**.