

Двигательная активность дошкольников

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. \

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. **Движение** - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.

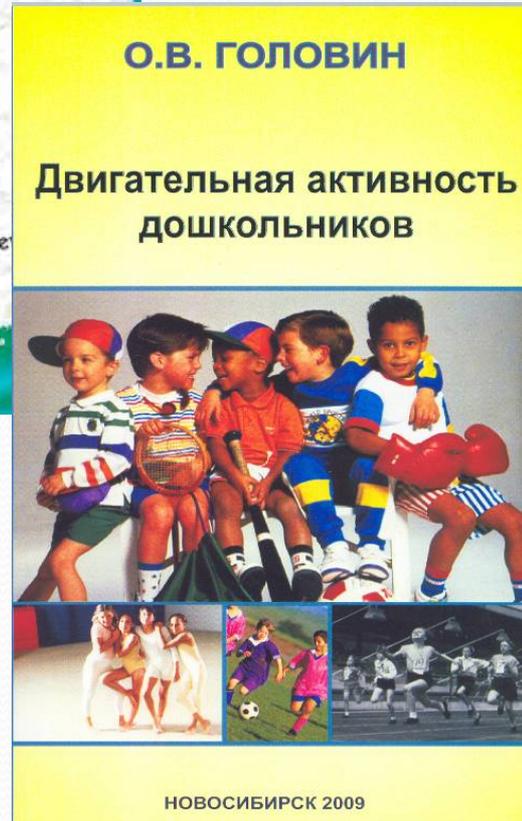
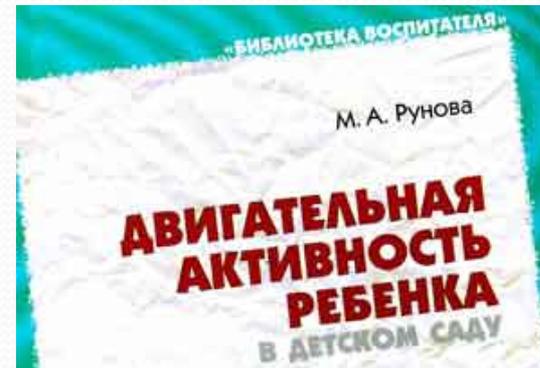
Особенно большое количество движений требуется растущему организму. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. В огромном количестве движений ребенка проявляется естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию. Разнообразная мышечная деятельность благотворно сказывается на физиологических функциях всего организма, помогает приспособляться к различным условиям внешней среды».

Дети, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Актуальность проблемы развития двигательной активности дошкольников

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. 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.

В настоящее время имеется много пособий, в которых описана двигательная активность дошкольников по возрастам и предложены различные методики по развитию физических качеств и физкультурных навыков детей дошкольного возраста.



Характеристика двигательной активности детей дошкольного возраста условно делится на 3 составные части:

- активность в процессе физического воспитания;
- физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой.

Выделяют три уровня двигательной активности:

- **Высокий уровень.** Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.
- Дети со **средним уровнем** двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности
- **Низкий уровень** двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.

Под «двигательным типом»

понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. **Л.М. Лазарев** выделяет следующие двигательные типы ребенка:

- **Взрывной.** Дети с этим типом двигательной активности предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;
- **Циклический.** Дети циклическим типом двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции);
- **Пластический.** Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;
- **Силовой.** Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

В настоящее время общепринятыми критериями оценки суточной двигательной активности являются: ее продолжительность, объем и интенсивность.

Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на группы большой, средней и малой подвижности.

Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используются различные **СРЕДСТВА**:

Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Кроме того, на физическое воспитание детей влияют движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, конструирование, игра на музыкальных инструментах, процессы одевания, умывания и др.).

МЕТОДЫ:

наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения.

Каждый метод представляет собой систему специфических **ПРИЕМОВ**.

В свою очередь система выражается в совокупности таких именно приемов, которые объединяются общностью задачи и единым подходом к ее решению.

• Наглядные методические приемы. При обучении детей движениям используются различные приемы наглядности.

2. Словесные приемы. Слово, применяемое при обучении, направляет всю деятельность детей, придает ей осмысленность, облегчает понимание задачи и усвоение нового, вызывает умственное напряжение и активность мысли, содействует самостоятельности и произвольности выполнения детьми упражнений.

К организованным формам двигательной активности относятся:

I место в двигательном режиме детей занимают:

- учебные занятия по физической культуре.

Это основная форма обучения двигательным навыкам и развития двигательной активности детей.

Занятия проводятся три раза в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).

II место в двигательном режиме детей принадлежит **физкультурно-оздоровительным занятиям:**

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры и физические упражнения во время прогулок;
- физминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

Дополнительные виды занятий, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий:

- пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами;
- гимнастика после дневного сна;
- двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах;
- прогулки в парк;

III место отводится **самостоятельной двигательной деятельности,** возникающий по инициативе детей.

Немаловажное значение отводится **активному отдыху:**

- недели здоровья;
- физкультурный досуг;
- физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде;
- игры - соревнования;
- спартакиады

совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:

- физкультурные занятия детей совместно с родителями;
- участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки - походы в парк, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

На занятиях дети учатся, приобретают необходимые навыки, умение, знания.

Недели здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых.

Индивидуальная и дифференцированная работа предназначена для коррекции физического и двигательного развития.

Логоритмическая гимнастика необходима для профилактики нарушения речи у детей и развития моторики.

В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер могут меняться и повторяться с разной периодичностью в течении дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим старших дошкольников.

Вид деятельности	Возрастные группы	Периодичность	Ответственный
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Утренняя гимнастика	Группа раннего возраста (2,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели Инструктор по физ. культуре
Динамическая разминка в форме: 1. физических упражнений; 2. танцевальных движений; 3. п/игр малой и большой подвижности	Группа раннего возраста (2,5-3л)	1 раз в неделю 10 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю 15 мин.	Инструктор по физ. культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	1 раз в неделю 20 мин.	Инструктор по физ. культуре Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю 25 мин.	Инструктор по физ. культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	1 раз в неделю 30 мин.	Инструктор по физ. культуре Воспитатели

Физкультминутки	Группа раннего возраста (2,5-3л)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.)	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.)	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)	Воспитатели
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Группа раннего возраста (2,5-3л)	Ежедневно 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 5-7 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 7-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатели
Подвижные игры: 1. Сюжетные 2. Бессюжетные 3. Игры-забавы 4. Соревнования 5. Эстафеты 6. Аттракционы	Группа раннего возраста (2,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 10-15 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25 мин.	Воспитатели
	Средняя группа	Ежедневно в помещении и на прогулке	Воспитатели

Игровые упражнения: 7 Зоркий глаз 8 Прыгуны 9 Подлезание 10 Пролезание 11 Перелезание	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели
Физические упражнения и игры: 12 Игры с элементами логоритмики 13 Артикуляционная гимнастика 14 Пальчиковая гимнастика	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели

Индивидуальная работа по развитию движений	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 2-3 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.	Воспитатели Инструктор по физ.культуре
Гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений с контрастными воздушными ваннами	Группа раннего возраста (2,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин. В физкультурно-музыкальном зале 2 раза в неделю	Воспитатели Инструктор по физ.культуре

Упражнения на релаксацию	Группа раннего возраста (1,5-3л)	По необходимости в течение дня 1-2 мин.	Воспитатели, психолог
	2 младшая группа (3-4 лет)	По необходимости в течение дня 1-3 мин.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости в течение дня 2-3 мин.	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	По необходимости в течение дня 3-5 мин.	Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	По необходимости в течение дня 5-7 мин.	Воспитатели, психолог
Психогимнастика	Подготовительная группа (6-7 лет)	2 раза в неделю 10-15 мин.	Воспитатели Психолог
2. Непосредственно - образовательная деятельность по физической культуре			
Физкультурные занятия: 1 тематические; 2 сюжетно-игровые; 3 игровые; 4 контрольно-проверочные	Группа раннего возраста (2,5-3л)	2 раза в неделю 10 мин.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	2 раза в неделю 15 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	2 раза в неделю 20 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 30 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели

Музыкально-ритмические движения	Группа раннего возраста (1,5-3л)	На музыкальных занятиях 3-5 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)	На музыкальных занятиях 5-7 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)	На музыкальных занятиях 8-10 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)	На музыкальных занятиях 10-12 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)	На музыкальных занятиях 12-15 мин.	Музыкальный руководитель Воспитатели
3. Организация самостоятельной двигательной деятельности			
Самостоятельная двигательная деятельность	Группа раннего возраста (2,5-3л)	Ежедневно во всех группах в помещении и на открытом воздухе. Х-р и продолжит-ть зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели
	2 младшая группа (3-4 лет)		Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели Инструктор по физ. культуре

Полоса препятствий с использованием разнообразных модулей	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале. Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей.	Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Средняя группа (4-5 лет)		Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Старшая группа (5-6 лет)		Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Воспитатели Инструктор по физ. культуре
	4. Физкультурно-массовые мероприятия		
Неделя здоровья	2 младшая группа (3-4 лет)	2-3 раза в год во время каникул	Инструктор по физ. культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		Инструктор по физ. культуре Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		Инструктор по физ. культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		Инструктор по физ. культуре Воспитатели

Физкультурный досуг	2 младшая группа (3-4 лет)	1-2 раза в месяц 30-40 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в месяц 50-60 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Спортивный праздник	2 младшая группа (3-4 лет)	2 раза в год 50-75 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)	2 раза в год 75-90 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

Игры-соревнования между возрастными группами	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в год не более 60 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Спартакиады вне детского сада	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в год не более 120 мин.	Инструктор по физ.культуре Воспитатели
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
5. Дополнительные образовательные услуги			
Спортивный кружок Степ аэробика «Скок по скок»	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю до 30 минут	Инструктор по физ.культуре
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
Игровые тренировки	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости. Определяются воспитателем и инструктором по физ.культуре в целях совершенствования двигательных умений ребенка	Воспитатели
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

Физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
Пешие прогулки и экскурсии	2 младшая группа (3-4 лет)	В течение учебного года и во время каникул. В летний период 1 раз в месяц.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		

**Данная модель двигательного режима
вариативна,
содержание может корректироваться в
зависимости от условий, направленности
образовательного учреждения.**