Двигательная активность дошкольников





**Двигательная активность — это основа индивидуального разви­тия и жизнеобеспечения организма ребенка.**

Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

Как дитя природы человек живет и развивается благодаря по­требности в движении. Эта потребность у него социально направ­лена системой воспитания. Она подчинена ос­новному закону здоровья: приобретаем, расходуя.



**Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.** В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и объем информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. Это ухудшает обменные процессы в тканях мозга, что приводит к нарушениям его регулирующей функции. Снижение потоков импульсов от работающих мышц приводит к нарушению работы всех внутренних органов, в первую очередь сердца, отражается на проявлениях психических функций, обменных процессах на уровне клеток.



**Образовательная область «Физическая культура»**

**Цель:**

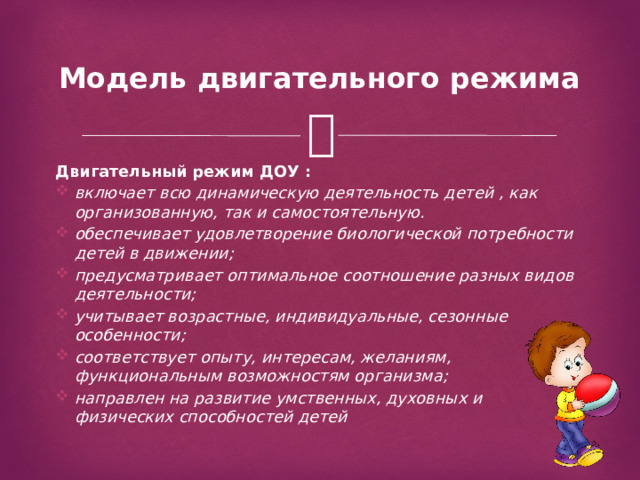
**Задачи:**

* *Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятия физической культурой.*
* *Гармоничное физическое развитие.*
* *Накопление и обогащение двигательного опыта детей.*
* *Развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации.*
* *Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.*



**Характеристика двигательной активности старших дошкольников:**

* самостоятельность,
* уверенность в себе,
* чувство удовлетворения.



**Модель двигательного режима**

**Двигательный режим ДО :**

* *включает всю динамическую деятельность детей , как организованную, так и самостоятельную.*
* *обеспечивает удовлетворение биологической потребности детей в движении;*
* *предусматривает оптимальное соотношение разных видов деятельности;*
* *учитывает возрастные, индивидуальные, сезонные особенности;*
* *соответствует опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма;*
* *направлен на развитие умственных, духовных и физических способностей детей*



**Компоненты оптимального двигательного режима.**

* Занятия по физической культуре.
* Музыкальные занятия.
* Утренняя гимнастика.
* Физкультминутки.
* Гимнастика для глаз.
* Оздоровительная гимнастика после сна.
* Подвижные игры.
* Игры с элементами спорта.
* Игровые упражнения.
* Физические упражнения.
* Самостоятельная двигательная активность.
* Индивидуальная работа по развитию движений.
* Физкультурные досуги (1 раз в месяц).
* День здоровья (1 раз в месяц).
* Спортивные досуги ( с семьёй) 1 раз за зиму.
* Спортивно-театрализованный праздник (1 раз в квартал)
* Кружки по интересам.



**Основные типы занятий по физкультуре**

* *Традиционное.*
* *Тренировочное.*
* *Игровое.*
* *Сюжетно-игровое.*
* *С использованием тренажёров.*
* *С ритмической гимнастикой.*
* *По интересам.*
* *Тематические.*
* *Комплексные.*
* *Контрольно – проверочные.*

**Занятия по физической культуре** - это основная форма развития оптимальном двигательной активности. На каждом занятии решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом в формировании двигательной активности детей.



**Утренняя гимнастика.**

Направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Проводится ежедневно утром до завтрака на открытом воздухе или в помещении в течении 10 - 12 минут.

**Варианты утренней гимнастики:**

* *Традиционная.*
* *Игрового характера.*
* *С использованием полосы препятствий.*
* *С включением оздоровительных пробежек.*
* *С использованием простейших тренажёров.*



**Физкультминутки.**

Применяются с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности. Длительность 3 - 5 минут. Целесообразно начинать с упражнений для мышц рук и плечевого пояса, затем для мышц туловища и ног.

**Могут проводиться в форме:**

* *Упражнений общеразвивающего действия.*
* *Подвижной игры.*
* *Дидактической игры с разными движениями. Танцевальных движений.*
* *Игровых упражнений.*
* *Сопровождаться текстовкой.*



**Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.**

**Задачи:**

* *Расширение двигательного опыта детей - обогащение его новыми сложными движениями.*
* *Совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путём применения их в изменяющихся игровых ситуациях.*
* *Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости.*
* *Воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками* .



**Двигательная активность на прогулке.**

* **Подвижные игры.**
* **Упражнения в основных видах движений :**

*- бросание, ловля, метание,*

*- ходьба, бег,*

*- лазание,*

*- прыжки.*

* **Упражнения на полосе препятствий.**
* **Спортивные упражнения:**

*- хождение по гимнастической скамейке,*

*- скольжение по ледяным дорожкам.*

*- катание на санках и т.д.,*

* **Спортивные игры:**

*- футбол,*

*- городки,*

*- бадминтон,*

*- баскетбол*

**Гимнастика после дневного сна** **.**

В сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Дети сначала выполняют упражнения лёжа в постели , затем переходят в групповую комнату для завершения комплекса гимнастики.



**Физкультурный праздник.**

Является особым, радостным событи­ем в жизни ребенка.

Он демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств.

Динамика двигательного содержания физкультурного праздни­ка, проведение его на свежем воздухе, праздничное оформление места проведения создают у ребенка радостное, приподнятое на­строение.

В праздничную программу включаются движения, предварительно разученные на физкуль­турных занятиях. Они доставляют ребенку радость и удоволь­ствие.



**Использование физкультурного оборудования.**

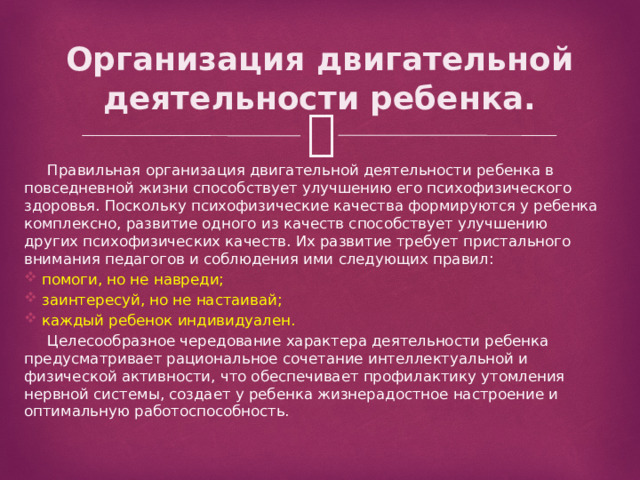
Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь. На­личие должного оборудования создает условия для со­вершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков), спортивных игр и упражнений, а также под­вижных игр.



**Составление календарного плана.**

При составлении календарного плана проведения подвижных, спортивных игр и физических упражнений следует принимать во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнооб­разия движений и двигательных действий. Педагог следит за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался во время про­гулок.

Организация двигательной и игровой деятельности проводится с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности ребен­ка. Умелое сочетание отдыха и движения, различных видов дея­тельности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в те­чение дня.



**Организация двигательной деятельности ребенка.**

Правильная организация двигательной деятельности ребенка в повседневной жизни способствует улучшению его психофизичес­кого здоровья. Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств способствует улучше­нию других психофизических качеств. Их развитие требует при­стального внимания педагогов и соблюдения ими следующих правил:

* помоги, но не навреди;
* заинтересуй, но не настаивай;
* каждый ребенок индивидуален.

Целесообразное чередование характера деятельно­сти ребенка предусматривает рациональное сочетание интеллек­туальной и физической активности, что обеспечивает профилак­тику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадост­ное настроение и оптимальную работоспособность.