

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
"Детский сад № 1 с. Иглино"

Консультация
"Двигательная активность
ребёнка дошкольного возраста"

Составила:

воспитатель

Максимова Елена Николаевна

Консультация

"Двигательная активность ребенка дошкольного возраста"

Двигательная деятельность является одним из важнейших условий физического и психического развития ребенка. Разнообразные движения (ходьба, бег, ползание, метание и т.д.) являются биологической потребностью ребенка, без удовлетворения этой потребности малыш не сможет правильно развиваться и расти здоровым.

Движения способствуют не только физическому развитию костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, улучшение обмена веществ, но и оказывает влияние на развитие эмоциональной, волевой и познавательной сферы развития и способствуют более интенсивному интеллектуальному развитию малыша. В процессе двигательной активности дети приобретают навыки социально одобряемого общения.

Ребенок раннего возраста за время пребывания в детском саду преодолевает примерно 2,5 – 3 км, объем движений составляет от 5,5 тысяч до 6,8 тысяч шагов.

У малыша этого возраста происходит постоянная смена движений. В процессе смены движений происходит поочередное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает ребенку отдых. Эту особенность необходимо учитывать при организации разных видов деятельности детей.

Специалистами отмечено, что мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки. Мальчики предпочитают движения, требующие большей затраты энергии – бег, ползание, прыжки.

Летом у детей потребность в движениях больше, чем зимой. Это связано с изменением обмена веществ. Наибольшая двигательная активность проявляется с 9-ти до 12-ти часов в первой половине дня, с 17-ти до 19-ти часов – во второй.

Организуя двигательную активность, следует помнить о том, что потребность в движениях у разных детей неодинакова.

По уровню подвижности условно можно выделить три группы: дети средней, большой или малой подвижности.

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, размеренной подвижностью в течение дня. Они активны, самостоятельно регулируют свою двигательную активность. Движения у таких детей обычно отличаются четкостью, уверенностью, целенаправленностью в соответствии с возрастом.

Среди детей большой подвижности выделяются дети с нормальной (физиологичной для них) и высокой интенсивностью движений.

Дети с нормальной интенсивностью движений отличаются сравнительно ровным поведением. Они много двигаются в течение дня, охотно откликаются на предложение поиграть в подвижную игру, выполнить двигательное задание. Эти дети хорошо регулируют свою двигательную деятельность.

Дети с чрезмерно высокой интенсивностью движений (более 70 движений в минуту) отличаются неуравновешенным поведением, плохо регулируют свою двигательную активность. Они предпочтение отдают бегу, лазанью, движения носят характер суетливый. Эти дети избегают движений, требующих точности, выдержки. Чрезмерно быстро утомляются, но не замечая этого, продолжают двигаться. Это приводит к истощению нервной системы. Важно воспитывать у этих детей умение управлять своими движениями, действовать целенаправленно (дать задание – пробежать по дорожке, не намочив ножки, подпрыгнуть и достать шарик и т.п.).

В группе детского сада всегда есть дети малоподвижные. Они отличаются пассивностью поведения, быстрой утомляемостью, выбирают спокойные виды деятельности. Часто сидят в уголке,

наблюдая за другими или занимаясь с игрушками. Движения у них плохо сформированы, поэтому они неохотно включаются в подвижные игры. Взрослым необходимо обогатить их двигательный опыт, формировать движения, интерес к ним, потребность в подвижных видах деятельности.

Двигательная деятельность детей может быть организованной и самостоятельной. И в большей степени ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях в самостоятельной двигательной деятельности. Поэтому важно правильно организовать самостоятельную деятельность детей, где бы они полностью удовлетворили свою потребность в движениях. Для этого необходимо выделить площадь для игр, обеспечить разнообразным игровым материалом: это всевозможные каталки, машины, коляски, мячи, обручи, дорожки, ящики, кубы и т.д. нужно научить детей использовать пособия, игрушки, прежде чем малыш будет самостоятельно играть. Взрослый наблюдает за самостоятельной деятельностью детей, регулирует ее, подсказывает, чем еще можно заняться.

Особое внимание нужно уделять организации двигательной деятельности на прогулке. Стимулирует двигательную активность детей оборудование на участке (постройки: лесенки, домики, кораблики, горки, формы для песка и т.д.). Помимо стационарного оборудования на прогулку выносятся и другой материал: коляски, мячи, скакалки, обручи, санки, лопатки и т.д. ребенка на прогулке можно привлекать к совместной деятельности со взрослым: игры, убрать листья, собрать шишки и т.п.

Все это поможет вырасти ребенку здоровым и активным!

Список используемой литературы:

1. Елецкая О.В., Вареница Е.Ю. День за днем говорим и растем: Пособие по развитию детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224с.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: Линка-Пресс, 2010. – 296с.
3. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Пособие Я и мое здоровье. – Челябинск, 2014. – 71с.
4. Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений – М.: Издат. Центр Владос, 20011. – 157с.