



# Двигательная активность детей дошкольного возраста

современная школа

Спикер: Казакова Елена Ивановна,  
специалист по УМР МОЦДО

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Естественная, врожденная потребность в движении. Имеет важное значение для всестороннего развития и воспитания ребенка.

Полное удовлетворение двигательной активности особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда все основные системы и функции организма только формируются



**ГИПОДИНАМИЯ**



**Замедление роста**



**Задержка умственного развития**



**Снижение сопротивляемости организма**

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

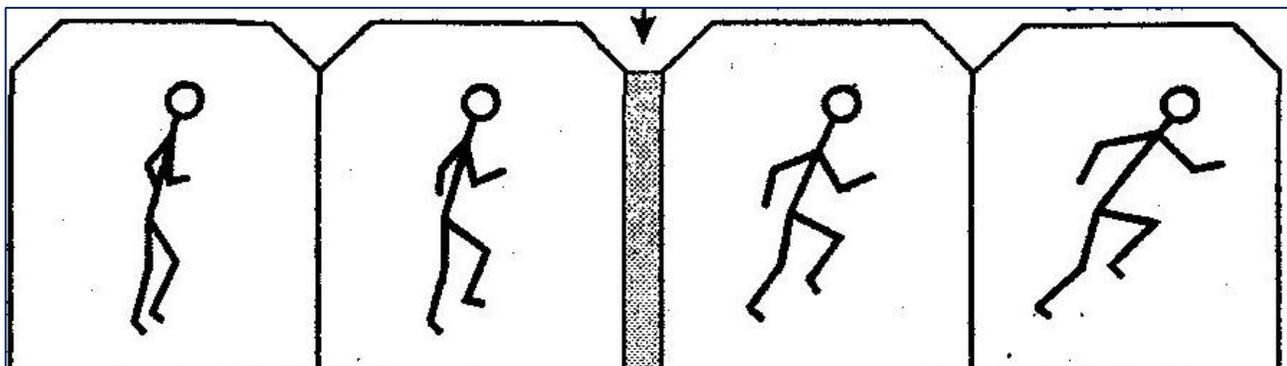
- 1) главное проявление жизни, естественное стремление к физическому и психическому совершенствованию (*Татьяна Ивановна Осокина, Евдокия Андреевна Тимофеева*);
- 2) основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка; она подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя» (*Илья Аркадьевич Аршавский*);
- 3) кинетический фактор, определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим и сенсорным факторами (*Николай Александрович Бернштейн, Гордон Шеперд*);
- 4) удовлетворение собственных побуждений ребенка, внутренней необходимости в виде инстинкта «радость движения» (*Юрий Филиппович Змановский*)



# ОБЪЕМ И ИНТЕНСИВНОСТЬ

Соответствуют возрасту детей и их индивидуальным особенностям.

Начиная с малого и с возрастом увеличивая нагрузку.



**Увеличение объема и интенсивности физической активности необходимы для:**

- улучшения деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания);
- физического и психологического развития;
- развития моторных навыков



# ЧАСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1. Активность в процессе физического воспитания.
2. Физическая активность во время обучения, во время трудовой и общественно полезной деятельности.
3. Спонтанная физическая активность в свободное время.



# УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



## Высокий уровень



Высокая подвижность, хороший уровень развития ОВД, высокий двигательный опыт. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью, поэтому не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений, бывают невнимательны при объяснении заданий.

## Средний уровень



Высокий и средний показатель физической подготовленности, хороший уровень развития двигательных качеств. Дети с уравновешенным поведением, хорошим настроением, положительными эмоциями.

## Низкий уровень



Отмечается отставание показателей развития ОВД и физических качеств возрастных нормативов, • общей пассивностью, застенчивостью, обидчивостью



## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ТИП

*набор индивидуальных двигательных особенностей,  
присущих данному ребенку*

Не соответствие типу двигательной активности, может привести к резко негативным последствиям для ребенка, стать источником длительного стресса, способствуя враждебности к активным движениям.



# ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ТИПЫ РЕБЕНКА



## 1. Взрывной.

Предпочтительнее быстрое, непродолжительное по времени движение

## 2. Циклический.

Склонность к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции)

## 3. Пластический.

Предпочтительнее мягкие, плавные движения

## 4. Силовой.

Предпочтительнее силовые нагрузки.



# ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПО ФГОС

**ВЫПУСКНИК ДОО**

- крепкое здоровье (физическое и психическое);
- хороший уровень физической подготовки;
- высокая работоспособность в соответствии с возрастом

Всестороннее развитие и воспитание здоровой личности, посредством правильной организации образовательного процесса и двигательной активности



# ГЛАВНЫЙ ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ



**ОРГАНИЗОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**



**ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИ РАЦИОНАЛЬНОЙ СРЕДЫ**

состояние здоровья ребенка, возможность владеть различными движениями, ловкость, умение ориентироваться во времени и пространстве, скорость моторных реакций - это настроение ребенка, характер и содержание игры, а в дальнейшем успехи в учебе и трудовой деятельности



# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

**Цель:** укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у них интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

**Основные задачи для достижения поставленной цели:**

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование предпосылок учебной деятельности.



**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ –  
рациональное сочетание различных видов  
и форм двигательной активности ребенка**

**организованная  
двигательная  
деятельность**

**самостоятельная  
двигательная  
деятельность**



# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

**ОБЩАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ - 50-60% периода бодрствования**

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ** (первая прогулка с 10 до 12 часов) -  
65-75% времени пребывания на воздухе

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ** (до завтрака и до занятий) -  
умеренная и целесообразная двигательная нагрузка

**ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ**  
утренняя гимнастика + физкультурные занятия

**ВТОРАЯ ПОЛОВИНА ДНЯ** – самостоятельная двигательная  
активность + организованная гимнастика пробуждения



# ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## Организованные физкультурные мероприятия

### 1 место - Физкультурно-оздоровительная деятельность в течение дня

- утренняя гимнастика,
- подвижные игры, игры с элементами спортивных игр и физические упражнения во время прогулок,
- физкультминутки во время занятий с умственной нагрузкой,
- закаливающие мероприятия
- гимнастика пробуждения и т.д.



# ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## Организованные физкультурные мероприятия

### 2 место - Физкультурные занятия

- основная форма обучения двигательным умениям и навыкам, физического развития детей;
- обязательны для всех здоровых воспитанников;
- проводятся круглый год три раза в неделю, два раза в помещении и один раз на воздухе.



# ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## Организованные физкультурные мероприятия

### Немаловажное значение отводится:

- Активному отдыху (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады и др.);
- Секционнo-кружковой работе (доп. занятия).

### Также необходимо уделять внимание:

- Индивидуальной и дифференцированной работе (игровые упражнения с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);
- Профилактическим и реабилитационным мероприятиям (по плану врача) (учреждения компенсирующей направленности).



# ФОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

## Самостоятельная двигательная активность

- Возникает по инициативе детей.
- Дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей.
- Важный источник активности саморазвития ребенка.
- Продолжительность зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности - руководство самостоятельной деятельностью должно быть построено с учетом уровня двигательной активности и двигательного типа детей.
- Создание благоприятных условий для самостоятельной деятельности.
- Самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности



# ДОСТАТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ДОСТИГАЕТСЯ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ В СОВОКУПНОСТИ ВСЕХ ФОРМ  
ОРГАНИЗАЦИИ Д.А.

ШИРОКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ПООЩРЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДЕТЬМИ РАЗЛИЧНЫХ  
ВИДОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО И ИГРОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ

ПОДДЕРЖКА ИНИЦИАТИВЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ  
И СПОРТИВНЫХ ИГР



Таблица 3 Примерный режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю [15-20]	2 раза в неделю [20-25]	2 раза в неделю [25-30]	2 раза в неделю [30-35]
	б) на улице	1 раз в неделю [15-20]	1 раз в неделю [20-25]	1 раз в неделю [25-30]	1 раз в неделю [30-35]
Физкультурно-спортивные занятия	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно [5-10]	Ежедневно [5-10]	Ежедневно [5-10]	Ежедневно [5-10]
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 15-20]	Ежедневно, на каждой прогулке по 20-25]	Ежедневно, на каждой прогулке по 25-30]	Ежедневно, на каждой прогулке по 30-40]
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно [15-20]	Ежедневно [15-20]	Ежедневно [15-20]	Ежедневно [15-20]
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	д) занятия в бассейне	1-2 раза в неделю [15-20]	1-2 раза в неделю [20-25]	1-2 раза в неделю [25-30]	1-2 раза в неделю [25-30]
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц [20]	1 раз в месяц [20]	1 раз в месяц [30-45]	1 раз в месяц [40]
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	а) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Многообразная деятельность, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, досугов, интересных двигательных прогулок, способствуют физическому развитию детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению здоровья

