

Особенности двигательного режима в каждой возрастной группе



Подготовил педагог-психолог: М.В.Смирнова

Движение – одна из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение его чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедлением роста в целом. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем. Рациональный двигательный режим – это необходимое условие для нормального формирования и развития детского организма



Виды двигательной активности

Двигательный режим детей дошкольного возраста включает следующие компоненты:

- оздоровительные занятия физкультурой;
- самостоятельная двигательная активность;
- физкультурно-массовые мероприятия (эстафеты, соревнования);
- дополнительные (вне группы) занятия.

Целью формирования двигательной активности является не только удовлетворение биологической потребности, но и полноценное развитие способностей детей.

Следует рационально организовывать двигательный режим с учетом дошкольного возраста, интересов, функциональных возможностей организма, индивидуальных особенностей ребенка.

Влияние двигательной активности на развитие ребенка

Двигательная активность влияет на физиологические функции всего организма. Активный ребенок лучше спит, чаще пребывает в хорошем настроении и обладает большей работоспособностью. Усиливается кровоснабжение скелетных мышц и внутренних органов, улучшается обмен веществ, совершенствуется нервная система.



Опорно-двигательный аппарат

- В результате систематической работы мышцы становятся более объемными и крепкими, не теряя при этом эластичности. Одновременно совершенствуется и костная система: повышается прочность костей, их готовность к нагрузкам. Равномерная работа мышц туловища формирует осанку, что имеет важное эстетическое и физиологическое значение. Правильная осанка предполагает правильное положение органов и нормальное их функционирование.



Система внутренних органов

- Наиболее активно работают сердечнососудистая и дыхательная системы. Сердце под влиянием адекватных нагрузок становится сильнее. Позитивные изменения отмечаются даже у детей, изначально имеющих нарушения в работе сердца.
- Емкость легких возрастает, увеличиваются их функциональные возможности: ткани тела лучше кровоснабжаются и получают больше кислорода. Особенно полезны упражнения на улице, способствующие закаливанию.



Психическое регулирование

- Работающие мышцы стимулируют центральную нервную систему. Чем более высоко координированными становятся движения, тем лучше идет процесс психического развития.
- Между уровнем физической активности и речевым развитием существует прямая зависимость. Практический опыт, который получает активный ребенок, приводит к увеличению словарного запаса и развитию мышления. Позитивное влияние двигательная активность оказывает на эмоциональную и волевою сферу психики.



Возрастные особенности двигательной активности

- Характер двигательного режима напрямую зависит от возраста детей. Дети младшего возраста более активны, выбираемые ими игры отличаются подвижностью. У детей старшего дошкольного возраста приоритеты смещаются в сторону образовательных занятий, появляется интерес к компьютерным играм.



3-4 года

В этом дошкольном возрасте движение является обязательным условием всестороннего развития. Двигательная активность учит общению, положительно влияет на эмоции и воображение, способствует развитию интеллекта. В основе режима лежит нерегламентированная активность, когда игры ребенок выбирает самостоятельно. Но и некоторые сложные движения уже под силу малышу (бег, движение спиной вперед, подпрыгивания на одной ноге).



5 лет

- Ярко проявляются половые различия в активности детей дошкольного возраста, их игровая деятельность приобретает различную направленность. Мальчики проявляют интерес к играм подвижного характера (футбол). Девочкам нравятся спокойные сюжетные игры («Дочки-матери», «Кухня»).



6 лет

- Совершенствуются двигательные навыки, улучшается координация. Деятельность становится разнообразной и осознанной. Резкие отличия в выборе самостоятельной активности исчезают, дети организовываются в небольшие группы с участием мальчиков и девочек и вместе выполняют несложные упражнения (прыжки через препятствия, бросание мяча, ходьба по бревну).



7 лет

- Проявляется устойчивый интерес к определенным видам активности, спортивным играм. У детей старшего дошкольного возраста появляется чувство самоконтроля и самооценка. Они целенаправленно тренируют конкретные навыки, многократно повторяют одни и те же движения, оценивают свою деятельность в сравнении с другими.



Динамика двигательной активности

Формирование подгрупп детей с разным уровнем активности

- В зависимости от степени подвижности, проявления самостоятельности и склонности к определенным занятиям дети делятся на три подгруппы. Подобный подход дает возможность проводить прицельную работу и применять индивидуальный подход.



Высокая активность

Средняя активность

- Поведение спокойное, подвижность умеренная и постоянная. Движения осмысленные, уверенные, целенаправленные, настроение хорошее. Ярко выражена саморегуляция двигательной активности при наличии необходимых условий (достаточное пространство, игрушки, спортивный инвентарь). Корректировка двигательного режима сложностей не вызывает.



Низкая активность

- Плохой прогностический признак развития малыша. Причинами могут быть слабое здоровье, плохая психологическая атмосфера в дошкольной группе, постоянные запреты взрослых и др. Такие ребята обычно пассивные, молчаливые, быстро устают. Они предпочитают находиться в стороне, избегают активных игр. Хорошим способом коррективы двигательного режима будет увеличение площади и предметное ее обогащение.
- Кроме прицельной работы с каждой из групп в отдельности, полезно объединять детей разной подвижности в совместных играх, при этом на двоих предлагается лишь одна игрушка. Примерами таких занятий могут быть перекидывание друг другу мяча, вращение скакалки вдвоем, преодоление препятствий по очереди.



План двигательной активности ребенка на день

Рационально организованная двигательная активность разбивается на определенные этапы. Наиболее удобным является деление в режиме дня.

- **Утро.** Предлагаемая деятельность должна быть хорошо знакома детям. Варианты игр: «Холодно-горячо», «Пронеси мяч через препятствие» и др. Следует учитывать, какими будут занятия после завтрака. Если запланировано обучение (рисование, математика), то утренние занятия могут быть более активными. Если же детей ожидает физкультурное занятие, то утром лучше ограничиться разминкой или другими малоподвижными видами. Индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии (ожирение, нарушения слуха или зрения), также должна осуществляться утром.
- **Прогулка.** Прогулка проводится дважды в день и включает в себя самостоятельную деятельность, когда активный ребенок проявляет творческие способности, а также специально организованную. Предлагается устраивать одну подвижную игру, в которой участвуют все дети сразу, и по две игры для подгрупп.
- **Вечер.** Период начинается сразу после дневного сна (с гимнастики и дыхательных упражнений). Возможно проведение физкультурных праздников или самостоятельная двигательная активность детей с использованием различного спортивного инвентаря. Период носит более спокойный характер, настраивает ребенка на завершение дня.

- Регуляция двигательного режима необходима для нормального развития ребенка. **Важен личный пример родителей и пропаганда здорового образа жизни в семье.** Семейные физкультурные мероприятия (походы, катание на велосипедах) способствуют закладке здоровых привычек у ребенка. А чем более хорошими физическими данными будут наделены малыши с дошкольного детства, тем увереннее и они будут чувствовать себя дальше



Возрастная характеристика детей 2-3 лет

- Физическое развитие
- Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.
- В музыкальной деятельности у ребенка возникает интерес и желание слушать музыку и выполнять простейшие музыкально-ритмические и танцевальные движения.



Возрастная характеристика 3-4 лет.

Физическое развитие

- 3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.
- Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).
- В музыкально-ритмической деятельности ребенок 3-4 лет испытывает желание слушать музыку и производить естественные движения под звучащую музыку. Ребенок хорошо перевоплощается в образ зайчика, медведя, лисы, петушка и т.п. в движениях, особенно под плясовую мелодию.

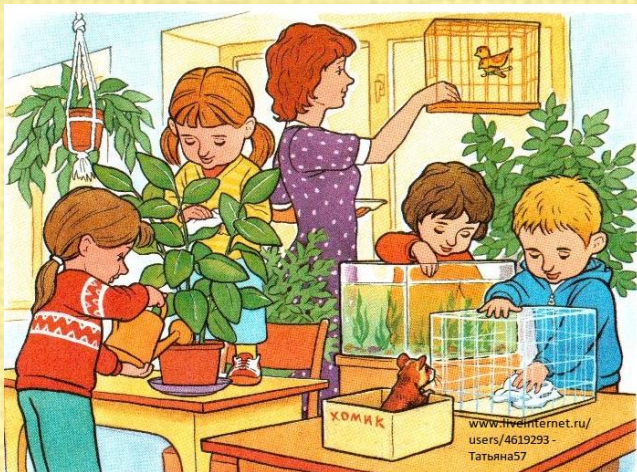
Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

Физическое развитие

- В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.
- Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.
- К 5-ти годам ребенок выполняет элементарные танцевальные движения (пружинка, подскоки, кружение и т.д.).

Возрастная характеристика, детей 5-6 лет

- В трудовой деятельности, освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности.
- Старших дошкольников отличает яркая эмоциональная реакция на музыку. Дошкольники свободно выполняют танцевальные движения: полуприседания с выставлением ноги на пятку, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке и т.д.



Возрастная характеристика, детей 6-7 лет

Физическое развитие

- К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.
- У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).
- Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, и т.п.).
- Дошкольник может самостоятельно придумать и танцевальное или ритмическое движение.



Педагогические условия оптимизации двигательного режима.

- Физическая работа, в которой участвуют большие мышечные группы, является естественной потребностью для всех органов, тканей и систем организма. Нормальная жизнедеятельность мышечной, костной, сердечнососудистой, дыхательной, нейроэндокринной систем возможна лишь при определенной дозе двигательной активности, которая может колебаться от минимума до максимума. Превышение пределов максимума и недостаточная двигательная активность ниже минимума отрицательно влияют на здоровье. Оптимум здоровья достигается оптимумом двигательной активности. Проблема рационального двигательного режима в дошкольных учреждениях является одной из важных в физической культуре детей.
- Режим двигательной активности, организованный в дошкольном учреждении, характеризуется временем двигательной деятельности детей с отражением ее содержания.
- В соответствии с проектом федерального компонента стандарта дошкольного образования активная двигательная деятельность детей в режиме дня должна составлять 45-50% всего объема суточной двигательной активности.
- Потребность в движении – это биологическая потребность, удовлетворение которой подвержено саморегулированию. Если искусственно ограничить двигательную деятельность ребенка, то он компенсирует это вынужденное «двигательное голодание» чрезмерной двигательной активностью, и наоборот.
- Подводя итог можно сказать, что двигательный режим в учреждении должен являться средством укрепления здоровья и повышения работоспособности детского организма. А педагоги должны создавать оптимальные условия для двигательного режима, то есть динамической деятельности детей.



Спасибо за внимание!!!

