

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ



# Что такое двигательная активность?

**Под двигательной активностью** понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности.

В теории и методике физического воспитания выделяется три вида двигательной активности:

1. Регламентированная
2. Частично-регламентированная
3. Нерегламентированная (самостоятельная)



**Регламентированная  
двигательная  
активность**  
представляет собой  
суммарный объём  
специально  
избираемых и  
направленно  
воздействующих на  
организм  
дошкольников  
физических  
упражнений и  
двигательных  
действий.

(Утренняя гимнастика,  
физкультурные,  
музыкальные занятия)





**Частично-  
регламентированная  
двигательная  
активность – это  
объём двигательных  
действий,  
возникающих по  
ходу решения  
двигательных задач.  
(Например, во время  
выполнения  
подвижных игр)**



**Нерегламентированная двигательная активность** включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например в быту или самостоятельной деятельности)



# Двигательная активность детей в режиме дня

## 1-й этап - «Утро»

Утром целесообразно планировать двигательную деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей.



Планировать игры, знакомые детям, лучше **малой или средней подвижности** («Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, не задев кеглю»). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, изобразительность), то лучше утром запланировать игры средней и даже большой подвижности;



Утром обязательно нужно проводить **индивидуальную работу с детьми**, независимо от уровня их физического развития, а также индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушения слуха, нервной системы, ожирение.



## 2-й этап - «Прогулка»

На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 1-2 игры с подгруппами детей. Кроме того, воспитатель должен наметить игровые упражнения для индивидуальной работы.

Важно для прогулки планировать не только **подвижные**, но и **спортивные игры** (зимой - хоккей; весной, летом, осенью - футбол, баскетбол, бадминтон, городки) и спортивные упражнения (зимой - катание на санках, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью - катание на велосипеде, самокате).

Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.



### 3-й - «Вторая половина дня»

Во вторую половину дня кроме гимнастики после сна и закаливающих мероприятий предлагается планировать активный отдых детей (праздники, досуги, развлечения)

Во вторую половину дня также необходимо запланировать самостоятельную двигательную деятельность, используя различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал - карточки для самостоятельной двигательной активности. Вечером перед уходом детей, лучше планировать спокойную двигательную деятельность - малоподвижные игры, дыхательные упражнения, оздоровительные упражнения, пальчиковую гимнастику.





# Индивидуальный подход к детям с учётом характера двигательной активности

Дети **средней подвижности** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, чёткие, целенаправленные.

При руководстве двигательной активностью **детей средней подвижности** достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия.



**Дети большой подвижности** всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно четвертую – пятую часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации, они с трудом засыпают, спят беспокойно.

Руководство двигательной активностью **детей большой подвижности** направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности.

Наиболее уязвим организм **детей малой подвижности**. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка.

У **малоподвижных детей** следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки – разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность





**Особое внимание** требуют к себе **ослабленные и часто болеющие дети.** Индивидуальная работа с такими детьми должна состоять не столько в ограничении нагрузок (интеллектуальных, двигательных, трудовых и т.д.), сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребёнком усилий физиологическим возможностям организма. Это достигается путём рациональной регламентации длительности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта.



Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в дошкольных учреждениях, как регламентированные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей.



**Спасибо за  
внимание!**