



Двигательная активность

Презентацию подготовила:
инструктор по физкультуре
Н.Н.Захарова





Что такое двигательная активность?

- Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья. Она должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям организма.





Значимость двигательной активности

Повышение устойчивости организма к различным заболеваниям

Рост физической работоспособности

Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем

Формирование личностных качеств

Улучшение психо-эмоционального состояния

Укрепление психического здоровья





Недостаток двигательной активности ведет к :

Росту заболеваемости организма

Снижению показателей физического развития

Гиподинамии

Избыточному весу





Показатели двигательной активности дошкольника

3-4 года -11000 – 12500 движений,
из них на занятиях по ФК 850-1370 движений

4-5 лет – 11000 -13000 движений,
из них на занятиях по ФК 1100 -1700
движений,

5-6 лет – 13000 – 14500 движений,
из них на занятиях по ФК 1800 -2000
движений,

6-7 лет – 13000 -15500 движений,
из них на занятиях по ФК 2000 -2400
движений





Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является **прогулка**.

Если физкультурное или музыкальное занятие состоялось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в самом начале предоставить возможность самостоятельно поиграть, в остальные дни целесообразно организовывать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их последующих самостоятельных игр.





В двигательную деятельность на прогулке следует включать

подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке: в младшей группе – 6-10 мин, в средней группе – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 20-25 мин. На вечерней прогулке: в младшей и в средней группах – 10-15 мин, в старшей и подготовительной группах – 12-15 мин. Подвижные игры можно дополнять или заменять спортивными упражнениями или в старшем дошкольном возрасте спортивными играми, играми с элементами соревнований. К спортивным упражнениям относятся: катание на санках, на лыжах, катание на велосипедах, самокатах. К спортивным играм относятся: городки, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей





Ресурсы для развития двигательной активности

Спортивная площадка (беговая дорожка, футбольные ворота, баскетбольные кольца, тренажеры).

Игровой участок (выносной материал, атрибуты для игр и упражнений, использование по максимуму пространство площадки)

Спортивный зал (мячи, обручи, скакалки, кегли, ленты и т.д.)

Спортивный уголок в группе (атрибуты и карточки с заданиями...)

Музыкальный зал





Знаете ли вы:

- что ребенку надо больше двигаться в среду и четверг;
- больше всего ребёнок нуждается в движении с 10 до 12 ч и с 15-17ч. дня;
- в весенне - летний период двигательная активность ребёнка возрастает;
- лишение ребёнка движения может вызвать заикание и нервный срыв;
- любая привычка вырабатывается в течение 21 дня (например, делать зарядку).





Движение - это жизнь!

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

