



**ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ  
И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Здоровье ребенка - динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов.

А. Г. Сухарев

# Двигательная активность

- Количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования
- Биологическая потребность растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым
- Способствует развитию всех систем организма

# Влияние двигательной активности на общее развитие и формирование личности ребёнка

- Способствует более интенсивному интеллектуальному развитию (Н. М. Щелованов, М. Ю. Кистяковская)
- Положительно влияет на развитие речи (М. Кольцова)
- Формирует личностные качества: самостоятельность, активность, инициативность, смелость

# Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье детей

- Происходит перестройка функциональных структур организма
- Снижаются показатели жизненной ёмкости легких
- Повышается масса тела
- В два раза увеличивается заболеваемость
- Формируется малоподвижный образ жизни

# Интенсивность движений зависит от ряда факторов

- возраста
- пола ребёнка
- времени суток
- времени года
- индивидуальных особенностей детей
- условий, в которых растёт ребёнок

# Модель двигательной активности детей

## I младшая группа

№ п/п	Форма двигательной деятельности	Особенности организации, продолжительность
<b>Специально организованные занятия</b>		
1.	Занятия по физкультуре	2 раза в неделю 10 минут
2.	Физкультурный досуг	Со всей группой ежемесячно 10 – 15 минут
<b>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</b>		
3.	Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 – 5 минут по специально разработанным игровым комплексам
4.	Подвижные игры на прогулке и в группе	Ежедневно 2 раза в день 10 – 15 минут (в дни проведения физкультурных занятий – 6 – 8 минут)
5.	Дифференцированные физические упражнения на прогулке и в группе	Ежедневно 2 раза в день 5 – 10 минут
6.	Физкультминутка	Ежедневно на занятиях с преобладанием статических поз (1 - 2 минуты)
7.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5 – 8 минут
8.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 15 – 20 минут проводится под наблюдением воспитателя

# Создание условий для двигательной активности

- предоставить пространство для движений
- подобрать пособия и показать, как можно их использовать
- действовать вместе с детьми, являясь образцом для подражания



# Утренняя гимнастика



**Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного**

# Физкультминутка и пальчиковая гимнастика



Повышает и удерживает умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечивает кратковременный активный отдых детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха. МЫШЦЫ ТУПОВИЩА.

# Зрительная гимнастика



**Используется:**

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз
- для укрепления мышц глаз
- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)



# Подвижные игры и физические упражнения в течении дня.



Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование, имеющихся у детей навыков с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости,





**Подвижные игры** как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания.





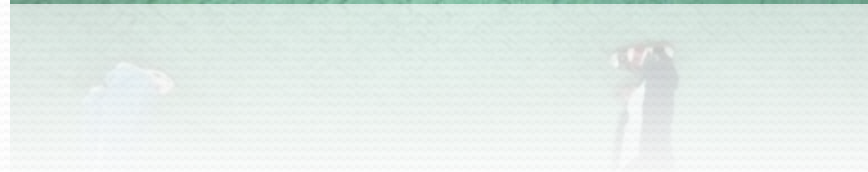


**Гимнастика после дневного сна** в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.





**Образовательная деятельность физическая культура** – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.





**Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой, зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.**



**Спасибо за  
внимание!**