



Двигательная активность и здоровье ребенка





Двигательная деятельность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка,





Актуальность

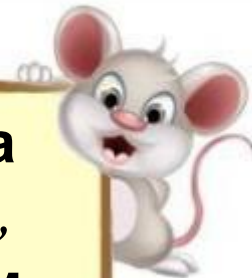
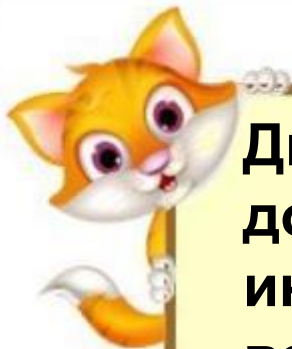
ТЕМЫ:

Физическое воспитание является одной из основных задач воспитания детей раннего возраста. Движения – это органическая потребность ребёнка, и чем он меньше, тем сложнее ему обходиться без движений. Грамотная организация двигательной активности детей раннего возраста заключается в учёте особенностей высшей нервной деятельности детей раннего возраста.

Воспитатель должен правильно организовать прогулки и другие режимные процессы, чтобы ребёнок в течение дня мог удовлетворить потребности в движении.

Таким образом, данная тема является актуальной, т. к. развитие двигательной активности, её организация имеет непосредственное влияние на физическое и нервно – психическое, интеллектуальное развитие ребёнка раннего возраста, а также на становление его поведения.





Двигательная активность дошкольника должна соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразных задачах.



Двигательная деятельность

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ОБЛАСТИ:

Социально-коммуникативное развитие

Познавательное развитие

Речевое развитие

Художественно-эстетическое развитие

Физическое развитие

Физические упражнения
(основные движения, общеразвивающие, спортивные упражнения)

Подвижные игры
(сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта, народные)

Элементарный туризм
(пешеходный, лыжный, велосипедный)

Формы организации двигательной активности

Самостоятельная двигательная активность

Физзанятия

Дни здоровья

Утренняя гимнастика

Физкультурные праздники и досуги

Прогулка
Физминутки и паузы





Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности

- ✓ в ходе режимных моментов
- ✓ в организованной детской деятельности
- ✓ в самостоятельной детской деятельности
- ✓ при взаимодействии с семьями





✓ В ходе режимных моментов

- Индивидуальная работа
- Утренняя гимнастика, гимнастика после сна
- Прогулка (утро/вечер)
- Физкультминутки на занятиях
- Динамические паузы





✓ в ходе режимных моментов

Ребёнку дошкольного возраста для удовлетворения потребности в движении в среднем нужно сделать от 9000 до 10500 шагов сутки. В свободном бодрствовании, при ходьбе, беге, в играх ребёнок проходит 23 км в день.



✓ в организованной детской деятельности

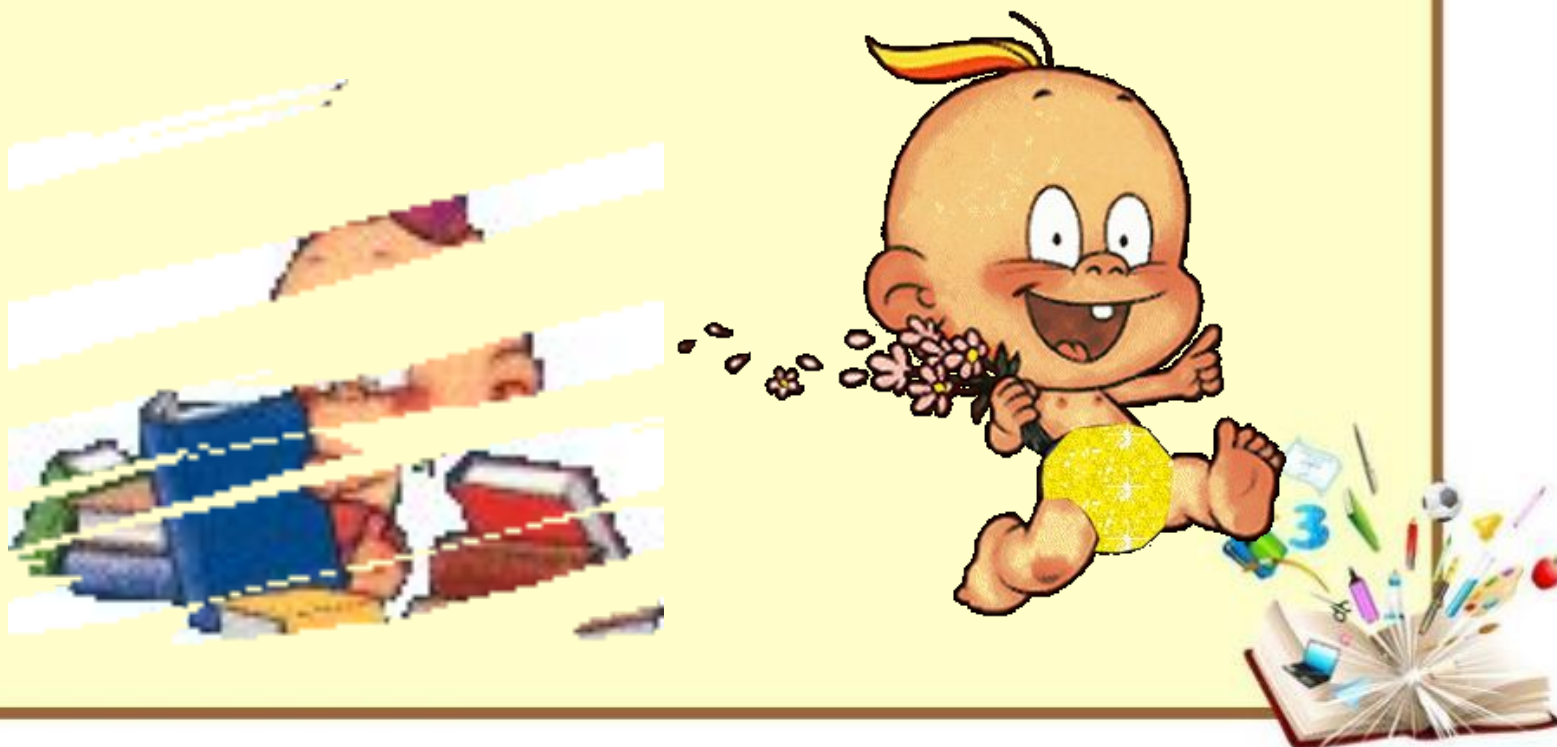
- Индивидуальная работа
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Физкультурные игры-занятия в физкультурном зале и на воздухе
- Ритмические, танцевальные движения
- Продуктивная деятельность
- Здравиады





**✓ в организованной детской
деятельности**

Если в первую половину дня движения детей были ограничены, дети будут навёрстывать необходимое вечером





✓ В самостоятельной детской деятельности

- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Игровая деятельность
- Игровые упражнения
- Подвижные народно-спортивные игры

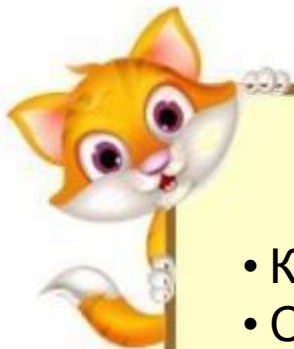




в самостоятельной детской деятельности

Если не ходили гулять, то потом в течение
нескольких дней компенсируют недостаток
движения





✓ при взаимодействии с семьями

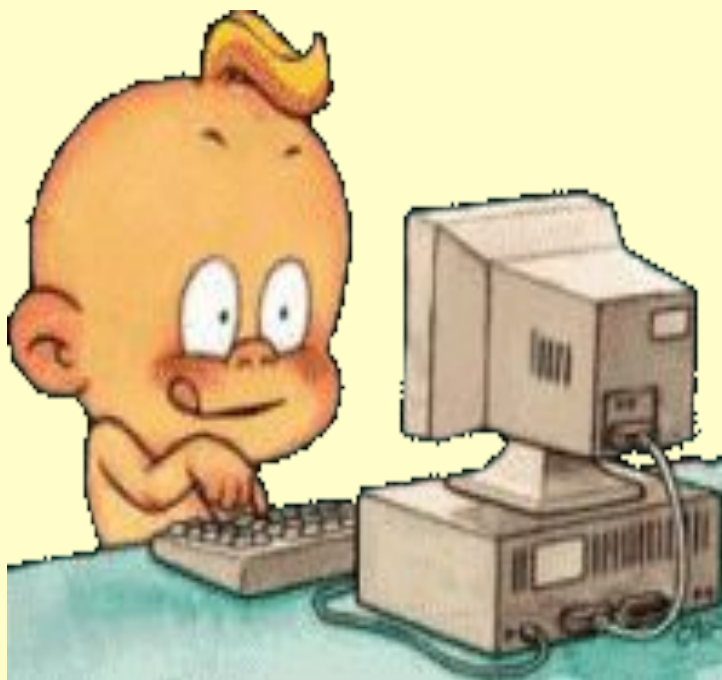
- Консультации по запросам родителей
- Спортивно-физкультурные досуги и праздники
- Семинары-практикумы
- Дни открытых дверей
- Экскурсии
- Оформление информационных материалов





при взаимодействии с семьями

Если они много сидели днём, то плохо и не
спокойно будут спать ночью





Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- ✓ в ходе режимных моментов
- ✓ в организованной детской деятельности
- ✓ в самостоятельной детской деятельности
- ✓ при взаимодействии с семьями





Психолог Ильина В. Н. отмечает, что ограничения в движениях, запреты и т. д. приводят к накоплению отрицательных эмоций и агрессивных импульсов. Движения для ребёнка – не только телесная радость: двигательные возможности очень тесно переплетены с интеллектуальными и духовными.

Освоение ходьбы открывает новый этап в пространственных ориентациях малыша. Для познания мира, ребёнок не располагает ни какими инструментами, кроме своего тела. Благодаря телесному взаимодействию с предметами малыш познаёт расстояния между ними, их величину и формы, устойчивость и много других разных свойств. Путешествия приводят к изменению угла зрения, появлению перспективы расширению кругозора. Восприятие становится трехмерным.





Можно сделать вывод, что в работе с детьми дошкольного возраста необходимо: во-первых, учитывать возрастные, индивидуальные, морфологические особенности детей. Во-вторых, должно быть правильное руководство со стороны взрослого организацией детей; организованная смена видов деятельности в течение дня, недопущение бездеятельностных состояний детей.

Правильно созданные условия воспитания помогут избежать утомления нервной системы, а следовательно, помогут избежать вспышек раздражительности в поведении детей, и будут способствовать полноценному физическому, нервно – психическому, эмоциональному развитию детей раннего возраста.





*Главный принцип
современного педагога:
«Не надо обучать, а надо жить с
детьми интересной общей
жизнью».*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

