

# МАОУ «Гимназия имени Н.В. Пушкива» ДО №2

Организация двигательной деятельности детей дошкольного возраста с учетом возрастных особенностей развития структур и систем организма на занятиях по физической культуре.

Инструктор по физической культуре

Ефремова Р.И.



## Актуальность темы.

- Хорошее здоровье является главной ценностью человека. К сожалению, в последнее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детского и взрослого населения, связанного с возникновением опасных ситуаций социального характера, увеличением антропогенного влияния на окружающую среду, числа промышленных аварий, отсутствием навыков разумного поведения, потребности здорового образа жизни (ЗОЖ). Следовательно, возникает необходимость формирования потребности ЗОЖ, особенно для подрастающего поколения.
- Огромная роль в повышении уровня здоровья отводится физической культуре, которая направлена на сохранение, укрепление и охрану здоровья; повышение умственной и физической работоспособности.

При помощи занятий физической культурой в дошкольном образовательном учреждении происходит приобретение опыта в следующих видах деятельности детей (ДД):

- **двигательный опыт**
- **формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, ознакомление с правилами подвижных игр.**
- **становление ценностей здорового образа жизни.**



Особенности физического развития детей в дошкольном учреждении.

● Опорно-двигательный аппарат.

- *Скелет* дошкольника отличается гибкостью, т.к. процесс окостенения еще не закончен.



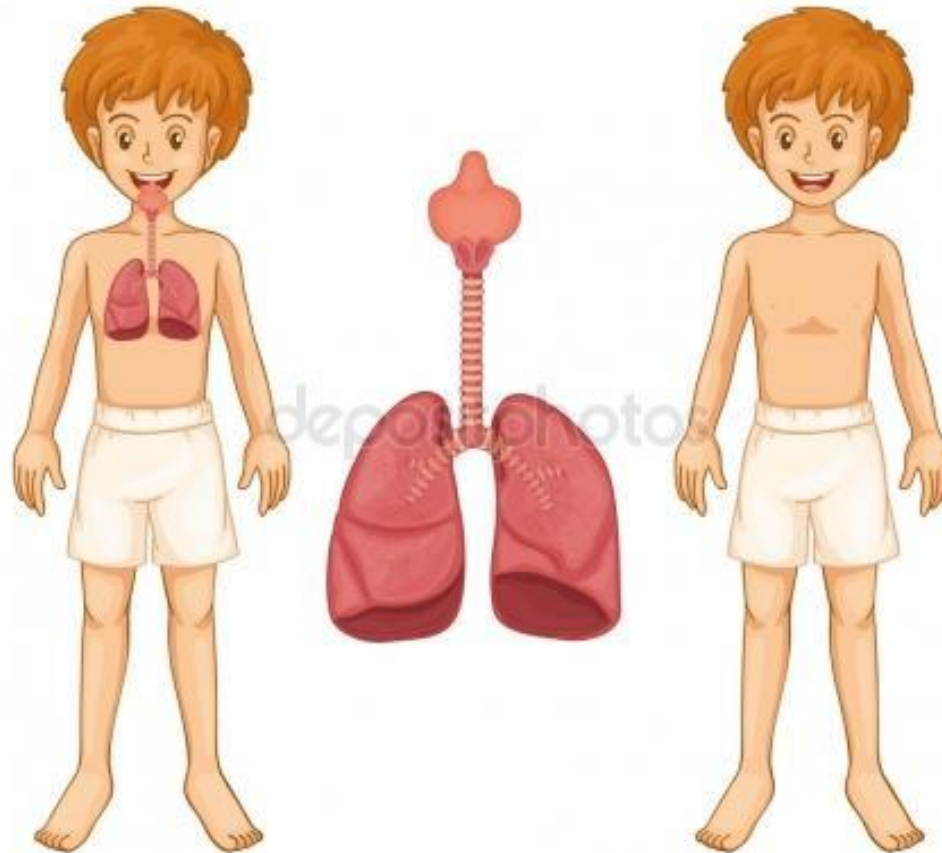


- *Группы мышц* развиваются неравномерно, масса нижних конечностей развивается быстрее верхних.

Так как развиваются сначала крупные группы мышцы, а потом мелкие, то следует дозировать нагрузку для мелких групп мышц.

# Дыхательная система

## Respiratory System



Дыхательные упражнения бывают:

- динамическими (которые выполняются с использованием элементов движения)





- статическими (которые выполняются в состоянии покоя)
- специальными (в зависимости от заболевания)



# Сердечно-сосудистая система



- Из специальных упражнений наиболее эффективны упражнения, активизирующие экстракардиальные факторы кровообращения: дыхательные динамические и статические упражнения из различных исходных положений.
- Дозированная ходьба (4 мин) используется либо в начале, либо в середине основной части занятия.
- Проводятся также подвижные игры с незначительной, умеренной и тонизирующей физической нагрузкой.



# Центральная нервная система.



ЦНС является основным регулятором механизмов физиологических и психологических.



- **В заключении** необходимо отметить, что резервные возможности организма детей дошкольного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной деятельности очень высока.

Важно соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки. Задача педагога заключается в контроле за двигательной деятельностью детей, с учетом проявленной ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации малоактивных детей.

Спасибо за внимание

