

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ  
АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА.



Понятие «**двигательная активность**» стало популярно в последние 20-25 лет как один из факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность ребёнка.

**Двигательная активность**- это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

В методической литературе под термином **двигательная активность** принято понимать естественную потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.



- **Двигательная активность** – физиологический акт, основа жизнеобеспечения организма с момента зачатия. Если двигательная активность плода недостаточна, то ребёнок рождается с отклонениями в развитии, т.е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несовпадение академик И. А. Аршавский назвал физиологической незрелостью, причиной многих проблем со здоровьем ребёнка, как физическим, так и психическим.
- Основные признаки физиологической незрелости – мышечная гипотония и сниженная иммунобиологическая устойчивость.
- Чтобы компенсировать физиологическую незрелость, чрезвычайно важно обеспечить дошкольнику оптимальную двигательную активность.



- Детям без физиологической незрелостью так же необходима двигательная активность, т. к. несоответствие режима двигательной активности возрастным физиологическим возможностям и потребностям детей тоже приводит к гиподинамии или к гиперкинезии, которые влекут за собой негативные изменения в детском организме.
- **Следовательно двигательная активность – важнейшая из потребностей ребёнка, один из способов компенсации физиологической незрелости, и даже такой психологический феномен, как социальный статус в группе сверстников, может зависеть от его двигательной активности и психомоторики.**



- В теории и методике физического воспитания выделяют регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.
- **Регламентированная двигательная активность** представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.
- **Частично-регламентированная двигательная активность**- это объем двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).
- **Нерегламентированная двигательная активность** включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).
- 



□ Большинство исследователей подразделяют детей по уровню Д.А.:

□ **Уровни двигательной активности**

**Высокий уровень**

. Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

**Средний уровень**

Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

**Низкий уровень**

Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость.



Основанием для подобной градации служит соотнесение объёма, продолжительности и интенсивности двигательной активности детей к оптимальным показателям.

Индивидуальные различия в этих показателях настолько велики, что специалисты рекомендуют условно делить детей на **группы большой, средней и малой подвижности**. Это дает определенные ориентиры для руководства двигательной деятельностью детей. Однако указанные характеристики строятся на усредненном подходе, задача же состоит в определении индивидуального оптимума двигательной активности. Ведь большая подвижность детей, в зависимости от их индивидуальной потребности в движении, может выступать в качестве и оптимальной и чрезмерной, а средняя для кого-то оказаться недостаточной. В этом плане более точно характеризуют степень подвижности понятия: оптимальная двигательной активности (рассматриваемая как индивидуальная норма), недостаточная (малоподвижность), чрезмерная (гиперподвижность).

Двигательное поведение малоподвижных и гиперподвижных детей совпадает с характеристиками «медлительных» и «гиперактивных».



- **Одной из главных задач подхода к детям по уровню двигательной активности является вовлечение малоподвижных детей в активную деятельность, а гиперактивных детей переключить на более спокойную деятельность, которая требует внимания и сосредоточенности.**





- Для развития двигательной активности детей дошкольного возраста используются различные **средства**. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.
- Осуществляя руководство двигательной активностью дошкольников используются: **наглядные, словесные и практические, игровые, соревновательные методы обучения**.
- **Наглядный метод** обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей.
- **Словесный метод** помогает осмысливанию детьми поставленной перед ними задачи и в связи с этим способствует сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях.
- **Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.
- **Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.
- **Соревновательный метод** Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).



## □ **Методические приёмы:**

### □ **Наглядные методические приемы:**

- **Зрительная наглядность** заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе образца движения, в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий - кино, фотографий, картин и т.п.
- **Тактильно-мышечная наглядность** используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей.
- **Слуховая наглядность** представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.
- **Словесные приемы** выражаются в ясном и кратком **объяснении** детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления; в **пояснении**, которое сопровождает конкретный показ движений или **уточняет** отдельные его элементы; в **указании**, необходимом при воспроизведении показанного движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения. В **беседе**, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр. **Уточнение** сюжета подвижной игры и т.п.; в **вопросах** к детям, которые задают, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры, **уточнения** правил, игровых действий и т.п.
- Кроме того, словесные приемы заключаются также и **четкой, эмоциональной и выразительной подаче** различных команд и сигналов. Например, в процессе перестроения в нужную стойку педагог говорит: «Ноги прыжком па ширину плеч - ставь!» и т.д. Все это требует различной и интонации и динамики, вызывающей быстроту и точность ответной двигательной реакции детей. К этому следует отнести также **отчетливое скандирование** считалок и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.



- **Таким образом, двигательная активность должна считаться важнейшим показателем двигательного развития дошкольника. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и грамотно организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

