

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!

