

«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ»

Двигательная активность - естественная потребность человека. От того, насколько эта потребность удовлетворена, зависит дальнейшее структурное



развитие организма. Эта истина, известная с давних времен, сегодня приобретает особенную важности и актуальности. Как не странно, но в современном мире, что находится в непрерывном движении, сами люди мало двигаются: сидят на работе, в транспорте, дома и отдыха. Образ жизни взрослых сказывается и на малышах. И даже

у молодых случаются гиподинамии!!!

К сожалению, довольно часто родители ограничивают двигательную активность своих детей, уgomонив их, или даже запрещая бегать, прыгать, шуметь, то есть «мешать» взрослым. Нередко из уст взрослых звучит: «не бегай много, потому что вспотеешь и простудишься», «не катайся на велосипеде, а то упадешь» и т.д. Подобные ограничения в детском саду и дома отнюдь не способствуют физическому и психическому развитию ребенка, закреплению двигательных навыков, закалке и формированию адаптационных реакций к меняющейся внешней среды.



Поэтому самое время бить тревогу. Ведь снижение двигательной активности обуславливает целый ряд проблем: затормаживается обмен веществ в организме, ухудшается работа кардиореспираторной, центральной нервной систем, ослабляется костно-мышечный аппарат, уменьшается сопротивляемость организма против психических расстройств и

инфекционных заболеваний. Малоподвижный образ жизни и низкий уровень физической подготовленности - первоочередные факторы слабого здоровья человека.

Предотвратить эти проблемы можно лишь при правильной организации жизнедеятельности и двигательной активности малышей.

У каждого ребенка свои индивидуальные особенности: характер, способности, склонности, интересы, жизненный опыт, так как и свой уровень двигательной активности. Даже при ознакомлении с новой игрушкой дети проявляют свою активность по-разному. Например, игрушечную машину один ребенок возит, сидя на коврик, вторая - лежа на полу; третья - резко толкает машину и с удовольствием бежит за ней. Некоторые дети, особенно на третьем году жизни, могут долго без каких-либо эмоций и дополнительных движений возить машинку по кругу, держа за мотузку. К каждому из этих малышей нужен свой подход.



Несмотря на определенные ориентировочные нормы двигательной активности малышей, выделяют детей с высокой, средней и низкой подвижностью.

Малыши, показатели двигательной активности которых наиболее соответствуют норме, считаются детьми со средней подвижностью. Для них характерна уравновешенная и спокойная поведение, равномерная подвижность в течение всего дня. В каждой группе детского сада таких детей почти половина или чуть больше. Интенсивность их двигательной активности может быть чуть повышена или снижена, однако это не влияет на их общее поведение. За хорошо организованных условиях они самостоятельно проявляют активность, инициативу в двигательной

деятельности. Их движения обычно уверенные, четкие, точные, целенаправленные.

Средняя суточная количество шагов у этих детей колеблется в пределах 5300-6800 шагов, продолжительность двигательной активности - 2,5-3 часа, интенсивность - 32-58 движений за минуту.

Дети с высокой подвижностью всегда очень выделяются среди сверстников, хоть и составляют примерно одну пятую от общего количества детей группы. Средняя суточная количество шагов в них - 8000-10000 шагов. Кстати, в поведении таких детей наиболее ярко прослеживается сезонное колебания двигательной активности. Так, индивидуальные проявления длительности и интенсивности двигательной активности колеблются в разные времена года в пределах 140-215 минут в день и 55-110 движений за минуту.

Повышенная интенсивность может быть связано с большой потребностью таких детей в движении и дефицитом времени или ограниченным пространством для ее реализации. Через чрезмерную подвижность эти малыши не вникают в суть своей деятельности, до конца не осознают ее. Из всех видов движений они чаще всего выбирают бег и прыжки, избегают тех, которые требуют точности, сдержанности, сосредоточенности. Их движения быстрые, резкие, часто хаотичны. Однако в течение дня у них могут наблюдаться резкие спады активности.

В работе с такими детьми основное внимание в развитии двигательной активности детей с высокой подвижностью надо уделять совершенствованию умение управлять своими движениями, точно выполнять их, воспитанию усидчивости, терпеливости.



Дети с низкой подвижностью обычно составляют одну четвертую часть от количества детей в группе. Объем двигательной активности в них

небольшой - от 2800 до 4500 шагов в день, продолжительность - 30-40 минут за время пребывания в детсаде. Малоподвижные дети часто вялы, пассивны, быстро устают. Они пытаются уединиться, найти себе тихое, уютное место, выбирают для себя деятельность, которая не требует широкого пространства и большого количества движений. Часто неуверенность и неопределенность в движениях проявляется у таких детей во время ходьбы, которая имеет примерно такой вид: шаг - остановка - полшага или шаг на месте - снова остановка.

Малоподвижность может быть связана с состоянием здоровья, психологическими проблемами или образом жизни в семье.

Таких детей надо заинтересовывать различными видами деятельности, связанными с развитием двигательных умений и навыков.

Условно двигательная активность детей делится на целенаправленную и произвольную. Выполнение физических упражнений под руководством воспитателя во время занятий, утренней гимнастики, подвижных игр является целенаправленной двигательной активностью. Она должна составлять не менее 1,5-2 часа в день с учетом рационального распределения в распорядке дня.

К произвольной двигательной активности относятся самостоятельные игры (в основном во время прогулок), выполнение физических упражнений, различные передвижения, когда дети свободны от занятий или их действия связаны с самообслуживанием. В детском учреждении произвольную двигательную активность в значительной степени регулирует воспитатель.

Двигательная активность детей в значительной степени зависит от двигательного режима дошкольного образовательного учреждения и соответствующего жизненного пространства. Повышению двигательной активности способствуют достаточная площадь для игр и самостоятельной деятельности, правильное размещение оборудования и игрушек. Желательно, чтобы в игровой комнате для детей 2-3 лет была гимнастическая стенка, лесенка, гимнастическая скамейка, кубы, мячи, обручи, различные игрушки,

которые стимулируют игровую деятельность детей. Расположение оборудования должно содействовать возникновению двигательного творчества детей, закреплению у них приобретенных умений и навыков.

Уместно побуждать детей использовать в играх доступен физкультурный инвентарь (мячи, обручи, скакалки). Например, предложите представить, что обруч - это домик, окошко, машина, мотоцикл и т.д. Со скакалки можно сделать дорожку, микрофон, змею или еще что. Сначала стоит показывать детям, какие действия можно выполнять с теми или иными предметами, позже малыши смогут фантазировать и самостоятельно использовать нужный инвентарь.

Разнообразие игрового материала вызывает у ребенка интерес к движениям, предупреждает формирование двигательных стереотипов, развивает творческие способности, умение использовать физкультурное оборудование в различных видах деятельности.

Организация самостоятельной двигательной деятельности малышей предусматривает постоянное наблюдение воспитателя за ними и своевременное переключение их внимания с одного вида деятельности на другой, контролирование, чтобы двигательные действия чередовались с кратковременным отдыхом. Кроме того, педагог следить за правильным выполнением движений в бытовой деятельности, во время игр и прогулок.

Следовательно, правильная организация двигательной деятельности детей - залог их гармоничного развития и крепкого здоровья.

