

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Двигательная активность детей дошкольного возраста

подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

с. Перегребное

Наверное, никто не сомневается в том, что движение имеет огромное значение в жизни ребенка. Действительно, когда он движется - ходит, бежит, прыгает, бросает мяч, катается на велосипеде и т.д., дыхание его ускоряется, сердце бьется чаще, а это значит, что и организм лучше работает, активизируются процессы роста и развития. Вследствие дефицита мышечной активности, более присущего городским детям, в организме происходят изменения, нарушается деятельность всех его систем, чаще - обмен веществ.

Итак, маленькие дети испытывают огромную потребность в движении, что является для них средством приспособления к жизни, познания окружающего мира. Сколько движений делает за



день здоровый ребенок? Ученые считают, что 5-6 летние девочки делают в среднем за сутки 10 000, а мальчики-12000 локомоторных (шаговых) движений

Какой вывод следует из сказанного выше? Прежде всего, в каждой семье родители должны, по возможности, создавать условия для занятия детей физическими упражнениями. Хорошо, чтобы дома был спортивный уголок. Он может занимать около 2 м2 в комнате или прихожей. Здесь должны быть мелкие физкультурные орудия

(мячи разных размеров, обручи, палки, скакалки, мешочки с песком), прикрепленная к стене лесенка со съемными перекладинами, что позволяет подвешивать на нее качели, канат, веревочную лестницу,

Кроме того, желательно, чтобы у детей были велосипед, санки, лыжи, коньки, кольцоброс, кегли и т.д.

Но роль родителей не ограничивается только созданием условий. Они должны руководить двигательной деятельностью своего ребенка. Почему это нужно? Потому что наши дети совершенно разные по характеру и темпераменту. Бывают вялые, малоподвижные, которые делают все медленно, с частыми остановками и отдыхом. Они отдают предпочтение

спокойным, тихим играм, играют преимущественно сами. А что умеет ваш ребенок?

Вовремя задуматься над этим вопросом очень важно, ведь именно движение является одним из средств хорошей подготовки ребенка к школе, потому что помогает ему в овладении знаниями и умениями. Как показали научные исследования, с помощью движений можно с большей эффективностью учить детей говорить, считать, писать. Объясняют они это тем, что двигательный центр в коре головного мозга находится «по соседству» с центром речи, письма. Итак, возбуждение, возникающее в двигательном центре, стимулирует работу близко расположенных зон, которые обеспечивают умственную деятельность.

Где можно обучать движениям, их правильному выполнению? Во время прогулки, утренней гимнастики, в подвижных играх.

Как проводить утреннюю гимнастику?

Начинать проводить утреннюю гимнастику можно уже с малышами 1.5 - 2 лет. Комплекс физических упражнений, который выполняется ежедневно, положительно влияет на все органы и системы детского организма, формирует правильную осанку, воспитывает интерес к занятиям физической культурой.

Оздоровительное значение утренней гимнастики возрастает, когда для ее проведения созданы надлежащие гигиенические условия. Речь идет, прежде всего, о свежем воздухе (открыта форточка или фрамуга). В весенне - летний период полезно проводить занятия на открытом воздухе: на балконе, спортивной площадке, в парке, сквере, во дворе.

Обязательным является проведение после зарядки водных процедур. Сочетание физических упражнений и водных процедур - прекрасное средство закаливания.

Очень важно правильно подобрать обувь и одежду для занятий. В теплое время года упражнения лучше выполнять в трусах и сандалях, в холодную - в майке, трусах и сандалях.

Утренняя гимнастика начинается:



- С ходьбы, которую целесообразно сочетать с разнообразными упражнениями. Дети могут переступать через предметы, менять по сигналу темп ходьбы. Ходьбу может сменять кратковременный бег на носках или с высоким подниманием колен. После бега - опять спокойная ходьба.

- Комплекс утренней гимнастики включает упражнения для различных групп мышц. Сначала - для мышц плечевого пояса и рук - потягивание, разведение рук в стороны, вращения перед грудью. Затем упражнения для туловища и ног - наклоны, повороты, приседания, прыжки. Они выполняются из различных исходных положений: стоя, сидя на полу, стулья, лежа на спине, на животе. Заканчивается утренняя гимнастика бегом или подскоками, переходящие в ходьбу. Продолжительность гимнастики для младших дошкольников - 4-6 минут, для старших - 8-12.

Определенный комплекс повторяется в течение 1-2 недель.

- Количество упражнений 6-8. Если для младших дошкольников упражнения проводятся преимущественно в игровой форме, то для старших это не обязательно. Они пытаются выполнить все движения правильно и красиво. И в этом могут находить удовольствие и интерес. Здесь уместными будут похвала и поощрение взрослого. Приводим для примера комплекс упражнений утренней гимнастики для детей четырех лет.

Ориентировочный комплекс утренней гимнастики для 3 - 4 летних детей. (Без предметов)

Ходьба по комнате, легкий бег на носках.

1 «Вырасти большим»

Встать прямо, слегка расставить ноги, руки опущены. Медленно поднимать руки, тянуться на носках.

2 «Мельница»

Встать прямо, руки опущены. Вращать руками. Повторить 5-6 раз.

3 «Спрячемся»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Присесть, наклонив голову к коленям, обхватив их руками (спрятались). Встать, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5-6 раз.

4 «Зайчик»

Руки согнуты в локтях, как у зайчика, ноги сомкнуты. Прыжки на месте на носках. Повторить 6-8 подскоков, отдохнуть, снова повторить.

«Птицы летают». Спокойная ходьба с поднятием рук вверх и опусканием вниз.

