

## МКДОУ « Большемуртинский детский сад № 3»

### Консультация для педагогов

**Тема: «Двигательная активность как залог гармоничного развития детей»**

Подготовил: воспитатель старшей группы  
Иванова А.В.

Развитие двигательной активности ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок трехлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

В каждом маленьком ребенке,  
И в мальчишке, и в девчонке,  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже полкило,  
Должен он скакать и прыгать,  
Всё хватать, ногами дрыгать,  
А иначе он взорвется  
Неизвестно отчего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста.

Говоря об огромном значении оптимального двигательного режима как средства полноценного развития детей, следует вспомнить, что физиологи считают движение врожденной потребностью организма. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем дошкольном возрасте, когда формируются основные системы и функции организма. Ученые-гигиенисты утверждают, что без движения ребенок не может вырасти здоровым, потому что движение - преграда любой болезни. А древнегреческие мудрецы говорили: *"Хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть здоровым - бегай"*. Двигательный дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой непременно вызовет изменение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, быстроты, а также выносливости всего организма. Недостаток движения приводит к обменным

нарушениям, избыточному отложению жира, как следствие всего - частые простуды, вялость, раздражительность.

Здоровый образ жизни в детском саду предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Для того чтобы не возникал дефицит движения, мы используем следующие режимные моменты:

- утренняя гимнастика и гимнастика при пробуждении;
- физкультурные и музыкальные занятия;
- прогулки на свежем воздухе;
- подвижные игры различной степени активности;
- физкультминутки и динамические паузы;
- пальчиковые игры;
- самостоятельная двигательная деятельность.

Летний период дает больше возможностей для развития двигательной активности ребенка во время прогулок на свежем воздухе. В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется имеющиеся навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительное взаимодействие со сверстниками.

Утренняя прогулка - наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и время различны в течение недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале на прогулке организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. В те дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движений.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей должно предусматривать:

- использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;
- соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- применение разных способов организации дошкольников;
- рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;

активизацию детской самостоятельности;

стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Организуя свою педагогическую деятельность, следует помнить: двигательная активность это биологическая потребность растущего организма. Не надо подавлять двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в стремлении быть активным и создавать условия для этого. Двигательная активность ребенка зависит от индивидуальных особенностей. Дети со средней активностью, как правило, не вызывают у взрослых беспокойства, их поведение уравновешено, они не переутомляются. Такой ребенок ходит, бегает, прыгает столько, сколько хочет. Другое дело – дети с повышенной активностью. Они не уравновешены, не могут контролировать свое поведение, быстро утомляются, не склонны к выполнению упражнений требующих точности, координации. Не следует резко прекращать их двигательную активность. Переход от динамического состояния к статическому должен быть постепенным. Малоактивные дети не склонны много бегать, предпочитают спокойные игры. У них медленнее формируются двигательные навыки. Им не хватает ловкости, выносливости, они избегают активных игр со сверстниками, вес их обычно выше нормы, а это вредно для здоровья. Поэтому так важно обогащать развивающую предметно-пространственную среду разнообразными, яркими и привлекательными игрушками, пособиями для развития двигательной активности таких детей.

2021г.