муниципальное дошкольное образовательное учреждение Ухоловский детский сад №2

Ухоловского муниципального района

консультация для воспитателей

***«Двигательная активность,***

***как средство полноценного развития детей*»**

Инструктор по физической культуре: Пылаева О.Д.

сентябрь 2024 г.

***«Двигательная активность***

***как средство полноценного развития детей*»**

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 же дефицит приводит к нарушениям сердечнососудистой, 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.

Физиологи подсчитали, что дошкольник должен совершать как минимум 12 тысяч шагов в день, чтобы поддерживать себя в необходимой форме. Таким образом, получается, что 50% времени бодрствования ребенок должен активно двигаться.

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 и выделить для этих целей в групповой комнате.

**«Спортивная форма на занятиях физической культуры»**

