

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a basketball, a tennis racket, a soccer ball, a table tennis paddle, a football, and a volleyball. The icons are arranged in a circular pattern around the perimeter of the page.

Особенности развития двигательной активности детей дошкольного возраста

Особенности развития двигательной активности детей дошкольного возраста

Одним из главных факторов оздоровления детей является правильно организованная двигательная активность. Первые семь лет являются годами быстрого умственного и физического развития ребенка, организм которого и его функции являются далеко не идеальными и легко подвержены различным влияниям. Вот почему так важно, чтобы в этот период развития для детей была организована педагогически рациональная среда. От состояния здоровья ребенка, возможности владеть различными движениями, от его ловкости, ориентации, скорости моторных реакций во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем и успехи в учебе и трудовой деятельности.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО направлено на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие. Основные задачи для достижения поставленной цели это:

- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни;
- развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирования предпосылок учебной деятельности.

Правильная организация двигательной активности детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для сохранения здорового физического состояния и психики ребёнка в течение дня.

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья. В него входят не только учебно-тренировочные занятия. Правильно организованный двигательный режим - это как раз то, о чем точно сказал Семашко: «Физкультура - 24 часа в сутки!»

Двигательный режим по ФГОС - это рациональное сочетание различных видов и форм двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко видны все движения детей в течение дня. В литературе встречаются термины



«достаточный двигательный режим», «нормальный», «повышенный». Все эти термины ориентируют педагогических работников на организацию оптимальной двигательной активности детей в дошкольных учреждениях. Однако это одностороннее освещение сущности двигательного режима. Назначение его не только в удовлетворении потребности детей в движении. Не менее важна его роль в формировании целостной личности, её интеллектуального потенциала, работоспособности и целенаправленности. Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки. Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до и после завтрака, перед непосредственно образовательной деятельностью, особенно если она предназначена для интеллектуальной работы и требует от детей стационарной нагрузки. Хорошо себя зарекомендовали мероприятия, проводимые на улице с элементами образовательной деятельности. Следует осторожно подходить к физическим нагрузкам сразу после дневного сна. В это время нецелесообразны организованные физические упражнения. Лучше всего предоставить детям возможность двигаться самостоятельно, создав условия для этого.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой самый разнообразный комплекс мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность, основанная на игровой деятельности ребенка. В этот комплекс входят самостоятельная двигательная деятельность и организованные физкультурные мероприятия. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста, однако самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее $\frac{2}{3}$ объёма их общей двигательной активности. Это можно объяснить тем, что дети наиболее полно реализовываются в самостоятельной деятельности, которая развивает их творческие и личностные качества. Это наименее утомительный из всех форм двигательной активности. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребёнок наиболее ярко проявляет свою индивидуальность, а также уровень двигательных навыков. Содержание данной деятельности определяется самими детьми, но это не значит, что взрослые могут не обращать на это внимание.



К организованным формам двигательной активности относятся:



- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, закаливающие мероприятия и др.);



- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, спартакиады и др.);- домашние задания по физкультуре;- индивидуальная и дифференцированная работа (с детьми, имеющими отклонения в физическом и двигательном развитии);



- секционнo-кружковые занятия;

- профилактические и реабилитационные мероприятия (по плану врача).



Главная цель правильной организации двигательного режима - всестороннее физическое развитие детей, удовлетворение естественной потребности детей в движении, улучшение их здоровья, обучение детей двигательными умениями, навыками и элементарным знаниям по физической культуре, создание условий для разностороннего (умственного, нравственного, эстетического) развития ребят и воспитания у них потребности в систематических физических упражнениях.

