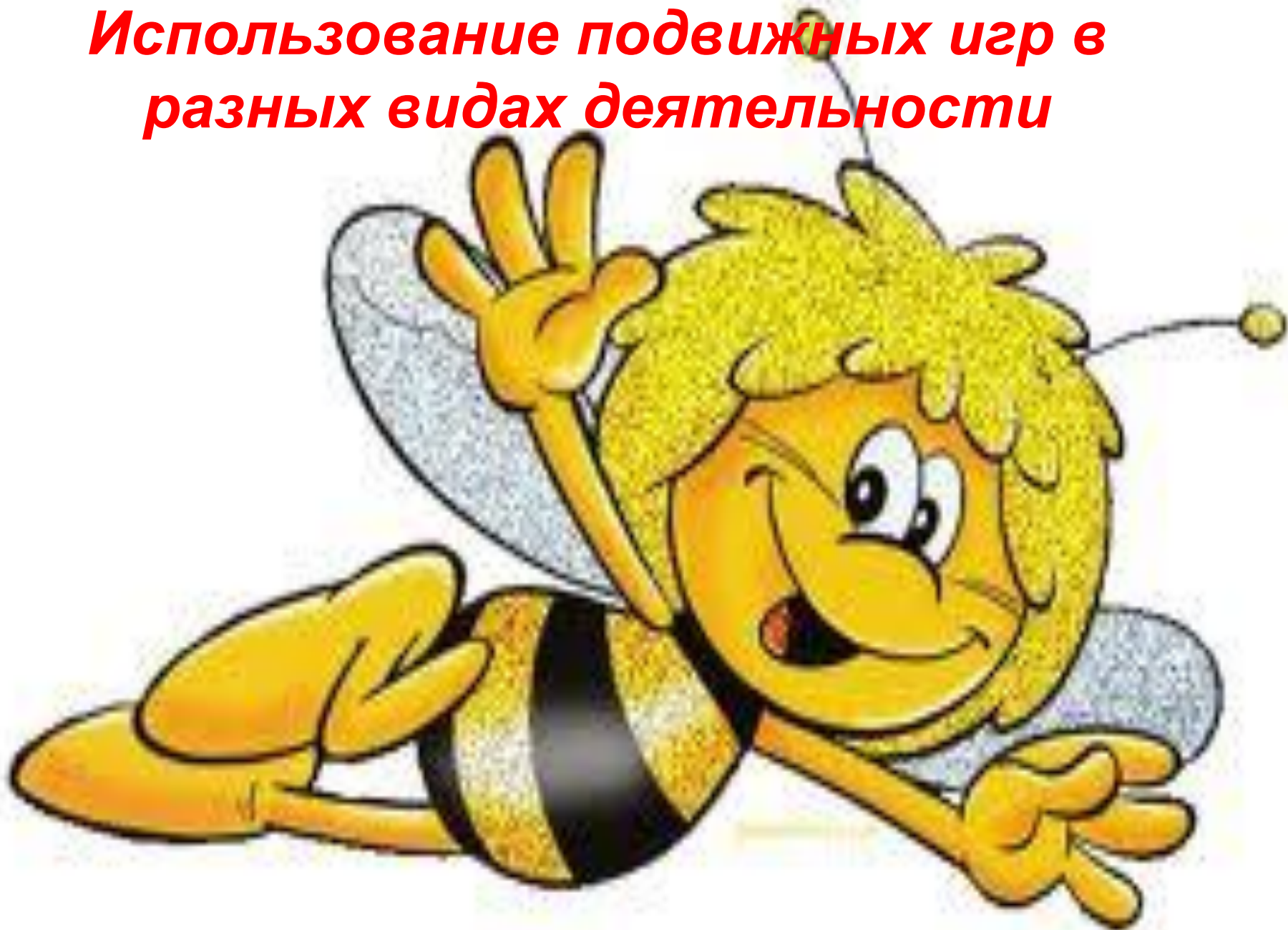


***Использование подвижных игр в
разных видах деятельности***



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Здоровье ребенка - динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов.

А. Г. Сухарев

Двигательная активность

- Количество движений, которое малыш производит в течение всего бодрствования
- Биологическая потребность растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым
- Способствует развитию всех систем организма

Влияние ДА на общее развитие и формирование личности ребёнка

- Способствует более интенсивному интеллектуальному развитию (Н. М. Щелованов, М. Ю. Кистяковская)
- Положительно влияет на развитие речи
- (М. Кольцова)
- Формирует личностные качества: самостоятельность, активность, инициативность, смелость и разумную осторожность

Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на здоровье детей

- Происходит перестройка функциональных структур организма
- Снижаются показатели жизненной ёмкости легких
- Повышается масса тела
- В два раза увеличивается заболеваемость
- Формируется малоподвижный образ жизни

Избыток движений вреден для растущего организма

- Повышается режим работы сердечнососудистой и дыхательной систем
- Нарушается гармоничность физического развития
- Повышается заболеваемость

Интенсивность движений зависит от ряда факторов

Возраста

Пола ребенка

Времени суток

Времени года

Индивидуальных особенностей

Условий, в которых растет ребенок

ФАКТОРЫ

По уровню подвижности выделяют:

Средней
подвижности



Малой
подвижности

Большой
подвижности

Дети средней подвижности характеризуются:

- ровным и спокойным поведением
- умеренной подвижностью в течение дня
- самостоятельно регулируют свою двигательную деятельность

Дети чрезмерно высокой подвижности характеризуются:

- Неуравновешенным поведением
- Плохой регуляцией своей двигательной деятельности
- Быстрой утомляемостью
- Движения носят суетливый характер

Дети малой подвижности характеризуются:

- Пассивностью поведения
- Низким уровнем развития движений
- Низким уровнем развития ловкости и выносливости
- Со временем у малоподвижных детей формируется неуверенность в себе, боязнь включаться в тот или иной вид деятельности

Двигательный режим младшей группы

Вид деятельности	Продолжительность
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года – на участке), 5 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 2-3 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 15-20 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю на прогулке 5-10 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 5-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре	2 раза в неделю по 15 мин.
Спортпрогулка	1 раз в неделю по 10 -15 мин
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 20-25 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима

Цель утренней гимнастики – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.

Задачи утренней гимнастики – закрепить двигательные навыки и умения.

Времени на утреннюю гимнастику отводится мало, поэтому пояснения, указания воспитателей должны быть краткими. Построение, раздачу пособий следует проводить быстро.

Требования к упражнениям:

- ✓ известны и хорошо освоены детьми;
- ✓ наиболее просты по структуре и координации;
- ✓ направлены на формирование осанки и свода стопы;
- ✓ должны включать дыхательные упражнения, подскоки.
- ✓ Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.

Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима

Виды гимнастики:

традиционная

ритмическая

игровая

сюжетная

С использованием полосы
препятствий



Физкультминутка

Цель: предупреждение утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.

Физкультминутки могут проводиться :

- упражнений общеразвивающего воздействия;
- подвижной игры;
- дидактической игры с разными движениями;
- танцевальных движений и игровых упражнений.

Двигательная разминка

Основное ее назначение – предотвращение развития утомления у детей и снятие эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой.

Игровые упражнения должны быть :

- хорошо знакомы детям;
- просты по содержанию; не длительны по времени (не более 10-12');
- доступны детям с разным уровнем ДА.

Бодрящая гимнастика после дневного сна

В структуру гимнастики могут входить:

- разминка в постели;
- О.Р.У.;
- подвижные игры и танцевальные движения;
- релаксационные упражнения.

Прогулки

Прогулки могут включать следующие составляющие:

- наблюдение;
- беседа;
- подвижные и дидактические игры;
- упражнения на природной полосе препятствий;
- самостоятельные игры;
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития ДА детей

Занятия по физической культуре

Цели:

- формирование двигательных умений и навыков;
- активизация мыслительной деятельности;
- формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.



Спасибо за внимание!