(cc) BY

Панина Светлана Юрьевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №46 «Колокольчик»
г. Белгород, Белгородская область
Рыбникова Елена Анатольевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №46 «Колокольчик»
г. Белгород, Белгородская область
Коренева Наталья Ивановна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/С №8»
г. Белгород, Белгородская область

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА

Аннотация*: ограничение двигательной активности дошкольников чревато задержкой развития, снижением иммунитета. Авторами приводятся способы повышения двигательной активности.*

Ключевые слова*: движение, активность, задержка, утомляемость, развитие, направленность, укрепление.*

Движение – одно из основных физиологических потребностей растущего организма. Ограничение его чревато задержкой развития, снижением иммунитета и замедлением роста в целом. Разнообразие активности способствует совершенствованию механизмов адаптации и комплексному развитию всех систем.

В настоящее время вопросам охраны и укрепления здоровья детей уделяется много внимания. Так ФОП направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального состояния, развития их физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Согласно данным, сейчас дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено нормативами. Недостаточная двигательная активность меньше не только у старших дошкольников, но и у малышей.

Дети много времени проводят за просмотром телевизора, за игрой в гаджеты. Это снижает работоспособность скелетной мускулатуры, задерживает быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

Физически ослабленные дети быстро утомляются, у них снижено настроение и умственная работоспособность.

Двигательная активность дошкольников должна соответствовать их опыту, интересам, возможностям.

В двигательную активность входят: утренняя гимнастика, прогулка, физминутки, динамические паузы, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика и т. п.

Педагог должен влиять на выбор детей упражнений и игр. В распоряжении детей должен находиться разнообразный инвентарь, пособия, которые поясняют способы движения.

Также немаловажными способами повышения двигательной активности являются физкультурно-массовые мероприятия, мероприятия с родителями, недели здоровья, спартакиады, игры-соревнования.

Все это в совокупности обеспечит детям необходимую физическую нагрузку, необходимую двигательную нагрузку. И необходимо помнить об индивидуальности дошкольника, о чередовании физических нагрузок и отдыха.

Список литературы

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аркти, 2001. – 80 с.

2. Аршавский И.А. Ваш малыш может не болеть: физкультура для здоровья / И.А. Аршавский. – М.: Советский спорт, 1990. – 30 с.

3. Воронова Е.К. Игры - эстафеты для детей 5–7 лет: практическое пособие / Е.К. Воронова. – М.: Аркти, 2009. – 88 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Филиппова Л.В. Здоровьесберегающее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.В. Филиппова, Ю.А. Лебедев, И.К. Шилкова [и др.]. – М.: Владос, 2001. – 336 с.

5. Игры и упражнения для детей с высоким уровнем двигательной активности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.iemcko.narod.ru/2516.html (дата обращения: 06.12.2024).

6. Лазарев М.Л. Здравствуй!: учеб. метод. пос. для педагогов дошк. образов. учрежд. / М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2019. – 248 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)