

## **Двигательная активность дошкольников – залог улучшения физического состояния.**

*Консультация для педагогов и родителей ДОО*



Двигательная активность является неотъемлемой частью гармоничного развития ребенка. В современные годы, когда появилось такое разнообразие компьютерных игр, интерактивных панелей, удерживающих ребенка у экранов и гаджетов, двигательная активность детей ограничивается уже в дошкольном возрасте. Самое время вспомнить о важности физического развития, чтобы не допустить вреда формирующемуся детскому организму.

### **Движение как естественная потребность дошкольника.**

В дошкольном возрасте закладываются основы умственного и физического развития. Природа позаботилась о том, что в младенчестве развитие органов чувств опережает развитие телесных движений. Но уже к третьему году преодолевается разобщенность сенсорных и моторных функций, и двигательное развитие способствует совершенствованию восприятия, а органы восприятия помогают формированию двигательных навыков. Стремительное развитие двигательной активности детей начинается с младшего дошкольного возраста.

После 3 лет значительно меняются координационные возможности ребенка, совершенствуется ходьба. И сразу же малыш заинтересовывается поиском препятствий и их преодолением. Он карабкается на горку, пытается перешагнуть через предметы, не обходит вниманием ни одну ступеньку лесенки. Но малыш еще довольно неуклюж.

К 4-м годам происходит прогресс, меняющий общий стиль движений дошкольника. Четырехлетний ребенок подвижен, много бегает, легко прыгает на одной ножке, отлично удерживая равновесие.

В среднем и старшем дошкольном возрасте двигательная активность отличается разнообразием. Интересные игры, соревнования, спортивные упражнения – доступные и посильные занятия. У детей закладывается базовая физическая подготовка, формируются такие качества организма как выносливость, координация движений, быстрая реакция, ловкость, скорость.

### **Особенности двигательной активности детей**

Определимся, что такое двигательная активность дошкольников. Можно выделить несколько основных видов:

- естественные действия в повседневной жизнедеятельности
- подвижная игровая деятельность
- организованные физические упражнения
- самостоятельная активность по внутреннему побуждению ребенка
- комплексы движений, которые выполняет ребенок с подачи другого человека

Если взрослый предлагает ребенку собрать каштаны на прогулке в парке, или сверстник азартно призывает «Догони меня!», это пример побуждения дошкольника к активному движению.

У каждого ребенка проявляются свои предпочтения. Одни предпочитают бегать-прыгать большую часть времени бодрствования. Выделяются гиперактивные дети, которые

неспособны выдержать состояние покоя даже незначительное время. Чрезмерная активность так же нежелательна, как и ее недостаточность.

Часть дошкольников отличается не в меру выраженной усидчивостью. Особенно привязывают ребенка к месту интерактивные и компьютерные игрушки. Поэтому актуален поиск путей повышения двигательной активности детей дошкольного возраста.

### **Средства развития двигательной активности дошкольников**

Элементы двигательного развития заложены практически во всех видах деятельности, которыми занимаются дошкольники. Возьмем занятия художественным творчеством. Для того чтобы рисовать, лепить, конструировать, важно освоить специальные движения руками. Но все же, двигательная активность в подобных занятиях минимальна.

Другое дело, танцевальная практика. Обучение танцевальным движениям – тот случай, когда формирование определенных движений и умелое их выполнение становится целью деятельности.

Родители, обеспокоенные малой двигательной активностью своего ребенка, могут решить проблему через посещение танцевального кружка для малышей.

Но в первую очередь необходимо использовать возможности естественного детского времяпрепровождения. Многие ресурсы развития дошкольника заложены в игровой деятельности, познавательных прогулках, самостоятельных занятиях.

### **Подвижные игры детей дошкольного возраста**

Главное назначение подвижных игр как раз и состоит в развитии двигательной активности. В игре дети могут преодолевать серьезные физические трудности, тренируют свою ловкость и выносливость. Они проверяют свои возможности и самостоятельно решаются на испытание собственных сил.

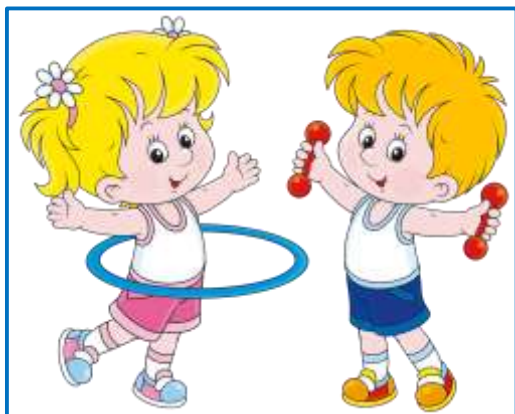
Чаще всего, подвижные игры способствуют развитию одного-двух физических качеств. Например, в «пятнашках» главная задача догнать и коснуться участника, и дети, прежде всего, тренируют беговые навыки. Но многие игры развивают несколько качеств:

- Внимание и скорость реакции
- Наблюдательность и ловкость
- Выносливость и координацию движений

Примером, где важны внимание и быстрая реакция, являются игры, в которых выполняются действия по команде («Кто быстрее», «Третий лишний»). Различные веселые состязания по принципу перетягивания каната или прыжков в мешках требуют координации и выносливости.

Подвижные игры, кроме своего физического назначения, выполняют важную функцию эмоциональной разрядки и способствуют развитию общения дошкольников. Их значение невозможно преувеличить.

### **Физическая активность дошкольников на прогулке**



Отправившись на прогулку в парк или лес, дети получают благоприятную среду для развития как познавательного интереса, так и двигательной активности. Но просто побегать и попрыгать ребенку быстро наскучит. Поэтому взрослым стоит загодя продумать небольшую программу игр и упражнений на природе.

Младшему дошкольнику интересно искать цветы в траве, собирать желуди или шишки, обдуть одуванчики и подобные привлекательные занятия. Увидев яркую бабочку, малыш подражает взмахам

крылышек насекомого. Услышав рассказ о зайчиках, ребенок прыгает по тропинке. В таком возрасте природа выступает фоном сюжетной игры, и дети с удовольствием выполняют роли лесных жителей.

Для дошкольников среднего и старшего возраста подойдут упражнения на достижение конкретных целей. Нарисовав круг, они учатся попадать шишкой или камушком в цель. Пользуется популярностью игра «Замри!». Непринужденная обстановка актуализирует воображение, и дети по команде застывают в самых замысловатых позах.

С интересом выполняют упражнения на координацию движений с закрытыми глазами. Например, выбрав в качестве маяка одно из деревьев, предложите ребенку дойти до него с расстояния метров 10-15, закрыв глаза. Вначале обязательно нужно пройти этот путь с открытыми глазами, потом вернуться в исходное положение и повторить с повязкой на глазах. Повязку ребенок снимает, когда услышит команду «стоп». Как правило, детей удивляет, насколько они уклонились в сторону. Поэтому после первой попытки с задором предпринимают следующие.

Такой организованный активный отдых очень нравится дошкольникам. И, если вначале побуждение к игре исходит от взрослых, то в дальнейшем старшие дошкольники придумывают новые упражнения. Важно только позаботиться о том, чтобы их идеи были безопасны в реализации.

### **Самостоятельная двигательная активность детей дошкольного возраста**



Развитие двигательной активности дошкольников не может и не должно опираться исключительно на организованные формы занятий. Дети предпочитают действия, если для них созданы привлекательные условия.

Редкий ребенок отказывается от катания на велосипеде, если у него есть детский вариант этого вида транспорта. В трехлетнем возрасте малыш осваивает трехколесный велосипед. А это развитие и координации движений, и силы ножек. Интерес к этому виду деятельности сохраняется и дальше, когда ребенок способен пересечь на двухколесный велосипед.

Сейчас распространены детские батуты. И, если есть возможность установить эту спортивную принадлежность у дома или на загородном участке, стоит ею воспользоваться. Прыжки на батуте оказывают комплексное положительное

действие на развитие всего организма (имеется в виду малый детский батут, а не спортивный снаряд).

**У ребенка чаще будет проявляться потребность в активном движении при виде привлекательных атрибутов.**

Что еще важно в данном случае, дошкольник сам определяет задачу и цель (буду кататься, хочу прыгать), ориентируется в условиях, решает, как долго он хочет заниматься, и сам же себя контролирует. Это отличные условия для расширения границ самостоятельности дошкольника, к чему он неустанно стремится.

*Консультация подготовлена  
инструктором по физкультуре  
Селиверстовой Н.А с использованием  
интернет-ресурса: <https://infourok.ru/>*