ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА, ЗАБОТА О ЕГО ПРАВИЛЬНОМ, СВОЕВРЕМЕННОМ РАЗВИТИИ ТЕСНО СВЯЗАНЫ С ОБЕСПЕЧЕНИЕМ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ПРИ КОТОРОМ ПОЛНОСТЬЮ УДОВЛЕТВОРЯЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ДВИЖЕНИИ.

ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ПРИНАДЛЕЖИТ ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ МЕСТ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ, ТАК КАК ОНО СПОСОБСТВУЕТ ВСЕСТОРОННЕМУ РАЗВИТИЮ РЕБЕНКА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ЕГО ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ, ПОВЫШЕНИЮ ВЫНОСЛИВОСТИ, РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

УРОВЕНЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ДВИЖЕНИИ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ВОЗРАСТОМ, ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ СПОСОБНОСТЯМИ ЕГО ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И ВО МНОГОМ ЗАВИСЯТ ОТ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ – ГИГИЕНИЧЕСКИХ, СОЦИАЛЬНО – БЫТОВЫХ, КЛИМАТИЧЕСКИХ… НАБЛЮДЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОКАЗАЛИ, У ДЕТЕЙ ОДНОГО ВОЗРАСТА МОГУТ БЫТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ОТЛИЧИЯ В УРОВНЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, В ПОТРЕБНОСТИ ДВИГАТЬСЯ. ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ СРЕДНЕГО И ВЫШЕ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПРИ ГАРМОНИЧНОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИИ ОТЛИЧАЮТСЯ БОЛЬШЕЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ ПО СРАВНЕНИЮ СО ВЗРОСЛЫМИ. ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО У РЕБЕНКА ВЫСОКАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ОТНОСИТЕЛЬНО СЛАБЫМ РАЗВИТИЕМ ТОРМОЗНЫХ ПРОЦЕССОВ.

РЕБЕНКА, ВПЕРВЫЕ ПОСТУПИВШЕГО В ДОУ, ПРИУЧАТЬ К ТРЕБОВАНИЯМ НУЖНО ПОСТЕПЕННО, ЗАВИСИТ ОТ ЕГО ВОПИТАНИЯ В СЕМЬЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ХАРАКТЕРА ПРИСПОСОБЛЕНИЯ К НЕПРИВЫЧНЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ. НЕ ВСЕ ДЕТИ ЛЕГКО И БЫСТРО ПРИВЫКАЮТ К НОВОЙ ОБСТАНОВКЕ, ЛЮДЯМ.

РЕЖИМ ДНЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ НЕСКОЛЬКО МОМЕНТОВ, КОГДА НУЖНО НАПРЯВИТЬ ДЕЙСТВИЯ РЕБЕНКА НА ОБЩЕСТВЕННО ПОЛЕЗНЫЕ ДЕЛА – УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ТРУД, ДЕЖУРСТВО… ЭТО ВСЕ ДЛЯ ВНОВЬ ПРИШЕДШИХ ДОСТАВЛЯЕТ ТРУДНОСТИ, ТАК КАК ИМ ПРИХОДИТЬСЯ ОГРАНИЧИВАТЬ СВОИ ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ПОИГРАТЬ, ПОДВИГАТЬСЯ. ГЛАВНОЕ ПЛАНОМЕРНЕЕ И СИСТЕМАТИЧНЕЕ ВЕСТИ РАБОТУ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДОШКОЛЬНИКОВ РАЗНООБРАЗНЫХ ПОЛЕЗНЫХ НАВЫКОВ, ТЕМ САМЫМ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЯ НА ЕГО ЗДОРОВЬЕ.

НАБЛЮДЕНИЯ ПОКАЗАЛИ, ЧТО МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НЕОРГАНИЗОВАННОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ, ОТСТАЮТ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И БОЛЬШЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ПРОСТУДНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ. КРОМЕ ТОГО, ТАКИЕ ДЕТИ ОТЛИЧАЮТСЯ НЕЛОВКОСТЬЮ И МЕДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ.

В ДОУ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ПОДВИЖНЫХ ИГР, ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

НОРМЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

В СРЕДНЕМ РЕБЕНОК СОВЕРШАЕТ ОТ 9-10 ДО 11-12 ШАГОВ (ДВИЖЕНИЙ)

 СРЕДНЯЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13-15 ТЫСЯЧ ШАГОВ

СТАРШАЯ ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 13-15 ДО 16-17 ТЫСЯЧ ШАГОВ

ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОЛЖЕН ДОПОЛНЯТЬ И ОБОГАЩАТЬ ДРУГОЙ, ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОБЕСПЕЧИТЬ:

* ДОСТАТОЧНУЮ МОТОРНУЮ ПЛОТНОСТЬ
* РАЗНООБРАЗНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Моторная плотность - обеспечивает тренирующий эффект.

Моторная плотность прогулок составляет до 60 %,

а моторная плотность занятий – до 80 %.

Для оценки работы ДОУ по физическому воспитанию детей используют показатели, получаемые после нагрузки, определяемой путем подсчета пульса в разные периоды занятия, по этим данным ведется построение физиологической кривой. Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.