

Двигательная активность детей дошкольного возраста

Слайд №1

Название лекции «Двигательная активность детей дошкольного возраста»

Слайд №2

В условиях неблагоприятной экологической обстановки, быстро меняющихся социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной. Начинать решать эту важную проблему необходимо еще задолго до рождения ребенка и, особенно, в первые, самые ответственные его годы жизни, когда вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Что такое здоровье ребенка? Известный физиолог А. Г. Сухарев рассматривает здоровье ребенка, как динамический процесс приспособления организма к меняющимся условиям окружающей среды и устойчивости его к воздействиям неблагоприятных факторов. Из данного определения следует, что здоровье можно не только сохранять, но и формировать, воспроизводить, увеличивать.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность.

Движение - естественная потребность человека, мощный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности, который активизирует компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяет функциональные возможности организма является важным фактором профилактики многих заболеваний человека.

Слайд №3

Двигательная активность детей определяется как количество движений, которое ребенок производит в течение всего периода бодрствования, проявляется в функционировании опорно-двигательного аппарата в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, плавания, игровой деятельности и т.п.

Слайд №4

Двигательная активность - биологическая потребность растущего организма, без удовлетворения которой ребенок не может правильно развиваться и расти здоровым, способствует развитию всех систем организма и особенно сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной, улучшает обмен веществ.

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм, в целом, более приспособленным к условиям внешней среды.

Двигательная активность оказывает положительное влияние не только на здоровье детей, но и на их общее развитие. Под влиянием движений развивается эмоциональная, волевая, познавательная сфера малыша. Разнообразие движений, двигательный опыт способствуют более интенсивному интеллектуальному развитию малыша, оказывают положительное влияние на развитие речи.

Слайд №5

Движения можно разделить на регламентированные (физические упражнения на физкультуре, на занятиях в спортивных секциях и др.) и нерегламентированные (игры со сверстниками, прогулки, самообслуживание и т. д.).

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

Нерегламентированная двигательная активность включает объем спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту). Эти движения произвольные, целенаправленные и представляют этап поведенческого акта, нужно учитывать движения, которые человек совершает непроизвольно (периодическое изменение позы, потягивания и др.).

Между всеми формами движений имеется тесная взаимосвязь.

Слайд №6

Правильно организованная двигательная активность способствует формированию личности ребенка. У малыша появляются такие важные качества, как самостоятельность, активность, инициативность, формируется смелость и разумная осторожность.

Дети приобретают в процессе двигательной деятельности навыки общения с взрослыми и сверстниками, учатся согласовывать свои действия с требованиями взрослых и с действиями других детей.

Во время ходьбы, лазанья, бега и других движений ребенок сталкивается с целым рядом предметов и познает их свойства (тяжелый, легкий, мягкий, твердый, длинный, короткий, и.т.п.). Малыш учится ориентироваться в пространстве, овладевая такими понятиями, как «далеко», «близко», «высоко», «низко» и т. д.

Без движений не может осуществиться ни один вид детской деятельности (предметная, игровая, элементарно трудовая и т. п.). Важно так организовать жизнь ребенка, чтобы он полностью удовлетворил свою потребность в движении.

Слайд №7

Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на развитии и здоровье детей, происходит значительная перестройка функциональных структур организма, что приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартным возрастным физическим нагрузкам, снижению показателей жизненной емкости легких, повышению массы тела, дисгармоничности физического развития, растет заболеваемость.

Избыток движений также вреден для растущего организма. Ребенок расходует много нервной энергии, повышается режим работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем, наблюдается недостаточный вес тела.

Сколько же должен двигаться ребенок в течение дня, какова интенсивность его движений? Объем, интенсивность движений зависят от возраста, пола ребенка, времени суток, года, индивидуальных особенностей детей, условий, в которых растет малыш.

Слайд №8

Дети 2—3 лет за сутки преодолевают примерно 2,5—3 км, в то время как дети 6—7 лет — в два-три раза больше. Разовая продолжительность движений у детей раннего возраста, в связи с их быстрой утомляемостью, небольшая. Ребенок второго года жизни может двигаться одномоментно от нескольких секунд до 1,5—2 минут, затем меняет позу или вид движения: то идет, то садится на пол и что-то рассматривает, поднимается, опять идет, взбирается на ступеньку *и т. п.* В процессе смены движений происходит поочередное напряжение и расслабление разных групп мышц, что и обеспечивает ребенку отдых.

Слайд №9

Мальчики в среднем двигаются больше, чем девочки, в раннем возрасте эта разница незначительная. Мальчики предпочитают движения, требующие большей затраты энергии (бег, лазанье, прыжки), девочки — более плавные движения.

Слайд №10

Летом потребность в движениях у детей больше, чем зимой, что связано с изменением обмена веществ, который в зимнее время понижается. Меняется потребность в движениях и в течение суток. Наибольшая двигательная активность проявляется в первую половину дня с 9 до 12 часов и во вторую — с 17 до 19 часов. Двигательная активность должна занимать 50—60% времени всего периода бодрствования ребенка.

Слайд №11

Потребность в движениях у детей разная, что объясняется их индивидуальными особенностями.

По уровню подвижности можно выделить три группы: дети средней, большой и малой подвижности.

Слайд №12

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, умеренной подвижностью в течение дня. При наличии необходимых условий в дошкольном учреждении, в семье они, как правило, активны и самостоятельно регулируют свою двигательную деятельность.

Слайд №13

Среди детей большой подвижности встречаются малыши с нормальной физиологической для них интенсивностью движений. Они много двигаются в течение дня, охотно откликаются на предложение взрослого выполнить двигательное задание, поиграть в подвижную игру. В тоже время они хорошо регулируют свою двигательную деятельность и могут быть сосредоточенными.

Слайд №14

Дети с чрезмерно высокой интенсивностью движений отличаются неуравновешенным поведением, плохо регулируют свою двигательную деятельность. Движения их носят суетливый характер. Им трудно выполнять точные движения. Они быстро утомляются, но, как правило, этого не замечают. Такое поведение приводит к истощению нервной системы. Дети с повышенной интенсивностью движений требуют от родителей, воспитателей особого внимания. Важно воспитывать у них умение управлять своими движениями, действовать целенаправленно. Нельзя резко прекращать двигательную деятельность, переключать на спокойные игры. Делать это надо постепенно.

Слайд №15

Дети с низкой двигательной активностью мало двигаются. Они отличаются пассивностью поведения, чаще выбирают спокойные виды деятельности, предпочитают наблюдать за играми других. Движения у таких детей мало сформированы. Они не отличаются ловкостью и выносливостью. Со временем у малоподвижных детей формируется неуверенность в себе, боязнь включаться в тот или иной вид деятельности. Таких детей нельзя насильно включать в двигательную деятельность. Важно заинтересовать их, вселить уверенность, помочь, подстраховать, постепенно обогащая их двигательный опыт.

Слайд №16

Вывод: движения у детей раннего и дошкольного возраста имеют свои особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям. При правильной организации двигательной активности в семье и дошкольном учреждении ребенок растет и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения с взрослыми и

сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.

Слайд №17

Спасибо за внимание!