

муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение

Нижнетуринского городского округа детский сад
«Чебурашка»

Собрание для родителей (законных
представителей)

групп раннего возраста (1-3 года)

«Двигательная активность детей в
раннем возрасте. Это важно!»

Подготовила: Долганова О.Ю.,

Добрый день уважаемые родители, давайте познакомимся. Я, Долганова О.Ю. –инструктор по физической культуре МАДОУ НТГО д/с «Чебурашка», имею высшую квалификационную категорию. Работаю с вашими детьми, поэтому мне не безразлично их здоровье и развитие.

Одной из проблем современного общества признано значительное ухудшение состояния здоровья дошкольников и постоянно снижающийся уровень их физической выносливости. Академик Н.М. Амосов справедливо вынес мнение, что дети, рожденные на стыке XX и XXI веков, сталкиваются с тремя главными «пороками» цивилизации: накоплением отрицательных эмоций при невозможности физической разрядки, перееданием и гиподинамией.

А между тем, движение - это биологически обусловленная потребность растущего организма, способ познания мира и общения с этим миром. Вот почему двигательной активности детей дошкольного возраста важно уделять особое внимание: в этом возрасте организм не только приспосабливается к окружающим условиям, но и накапливает своеобразный резерв сил, выносливости, навыков, с которыми выйдет в дальнейшую - сначала школьную, а затем и взрослую - жизнь.

В дошкольном возрасте двигательную активность условно можно разделить на 3 составляющие: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, которая осуществляется во время обучения и трудовой деятельности; самостоятельная физическая активность в свободное от занятий время. Эти три составляющие связаны между собой.

Нормативно-правовой документацией и санитарно-эпидемиологическими правилами для ДОУ регламентируется продолжительность непрерывного бодрствования дошкольников: от 5 до 6 часов. За данный промежуток времени при помощи разных форм и методов физического

воспитания необходимо обеспечивать двигательную активность детям 3-7 лет в пределах от 9000 – 15000 движений. В процентном соотношении за период бодрствования дошкольников на двигательную активность должно приходиться не менее 50% времени. Из них основную часть (до 90%) составлять должны движения средней и малой интенсивности, и лишь около 10 % – интенсивности повышенной. Такое распределение оградит от переутомления детей и создаст благоприятную среду для правильного физического развития.

Анкетирование среди родителей показало: все родители знают о том, что такое «физическое развитие».

Понятие «физическое развитие» в более узком значении обозначает совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и другие).

В более широком смысле – физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.). Во избежание терминологической путаницы Л. П. Матвеев предлагает говорить о физическом состоянии организма, подразумевая под этим совокупность его телесных свойств и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному возрастному периоду индивидуального физического развития.

Родители знают, что детям полезны физические нагрузки и физическое развитие, хотя часто могут посвящать этому занятию время лишь эпизодически из-за отсутствия времени.

Я, как специалист, замечаю проблемы ваших детей в области физического развития, в частности проблема состоит в низкой двигательной активности.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности и их

словарным запасом, развитием речи, мышлением. Они отмечают, что под действием физических упражнений, двигательной активности в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

Говоря о двигательной активности, следует сказать, что именно она оказывает воздействие на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности ребенка. «Во время мышечной работы активизируется и механизм рефлексов с мышц на внутренние органы. Поэтому снижение двигательной активности ухудшает состояние организма в целом: страдают и нервно-мышечная система, и функции внутренних органов»

Также установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка, индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья и во многом зависит от внешних условий – гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.д. Исследования показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию, развитию моторики.

Повышение двигательной активности дошкольников в течение дня способствует удовлетворению их потребностей в движении, но это условие требует от педагога четкой организации режима с выполнением следующих условий:

- чередование активной и пассивной деятельности;
- увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;

- использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

Чтобы обеспечить дошкольникам достаточную двигательную деятельность, необходимо закрепление специального времени для этого (зарядка, прогулки, физкультурные паузы между занятиями и пальчиковые игры и др.), с многофункциональным использованием помещений ДОУ, спортивных площадок и участков для прогулок с целью увеличения двигательного компонента в режиме дня.

Полноценное физиологическое и психологическое развитие дошкольников невозможно без достаточной и правильно организованной двигательной активности. Растущий организм нуждается в движении, от удовлетворения этой потребности зависит его жизнедеятельность и развитие. Двигательная активность ребенка-дошкольника, посещающего ДОУ, обусловлена предложенным ему режимом, который включает организованную и самостоятельную активную деятельность. При оптимизации двигательного режима в ДОУ необходимо не только обеспечить реализацию биологической потребности детей физической активности, но и обеспечить ее соответствие двигательному опыту, интересам и функциональным возможностям детского организма. Именно поэтому педагогу важно позаботиться о разнообразии и выполнении основных задач и требований к её двигательной активности дошкольников.

