

# Значение двигательной активности для развития ребенка

*Подготовил: инструктор по ФК О.С. Гуркова*

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.



Двигательная активность ребенка часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности. При разработке рационального двигательного режима в детском саду важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть, чтобы она соответствовала их двигательному опыту, интересам, желаниям и функциональным возможностям детского организма. Поэтому педагог должен позаботиться об организации двигательной активности детей, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Для этого необходимо иметь правильно подобранное физкультурное оборудование, которое является составной частью общей предметно-игровой среды детского сада.

Использование имеющегося в дошкольном учреждении оборудования должно способствовать эффективной организации педагогического процесса, позволяющего успешно решать задачи дидактического и оздоровительного характера:

1. развитие движений и совершенствование двигательных функций;
2. достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
3. предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
5. создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

## Требования к физкультурному уголку

В практике детского сада существуют определенные требования к физкультурному уголку, его расположению. Известно, что одним из условий физического воспитания в дошкольном учреждении является создание материальной среды: рациональная планировка помещения, обеспечение мебелью и физическим оборудованием в соответствии с возрастом детей. Физкультурный уголок должен быть максимально приспособлен для удовлетворения потребности

детей в движениях. К физкультурному уголку и его оборудованию предъявляются следующие требования: педагогические, эстетические, гигиенические.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие должно быть прочным, надежным, пригодным для эксплуатации.

Прежде всего, в групповой комнате нужно правильно выбрать место для расположения физкультурного уголка. В целях безопасности его необходимо удалить от окон и дверей. Для того чтобы не мешать детям в других зонах, спортивный уголок не следует совмещать с уголком природы и зоной самостоятельной художественной деятельности детей. Наилучшим решением проблемы является размещение физкультурного уголка в нише групповой комнаты. При оформлении уголка необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по форме, цвету, величине. При создании физкультурного уголка нужно стремиться предусмотреть и санитарно-гигиенические требования по освещенности, вентиляции и теплоизоляции в соответствии с принятыми нормативами, чтобы весь материал был безвредный, не имел неприятных запахов, имел термо-, влагоустойчивость, несгораемость.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми и прочными.

Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования должно способствовать воспитанию художественного вкуса у детей. Наиболее предпочтительны для окраски оборудования нежные пастельные тона.

Перечисленные выше требования к физкультурному уголку необходимо знать и соблюдать.

### **Основные требования к подбору физкультурного оборудования**

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования. Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

Физкультурные пособия в значительной мере способствуют повышению интереса детей к выполнению различных двигательных заданий в необычных условиях (лесу, в тренажерном зале, на спортивной площадке), что ведет к удовлетворению их потребности в двигательной активности, а также благотворно сказывается на состоянии здоровья детей, их физическом и умственном развитии.

Участие детей в подготовке пособий к разным видам занятий по физической культуре формирует у них навыки аккуратного и бережного обращения.

Целесообразно комплектовать оборудование в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий должно обеспечиваться правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому в предлагаемом пособии оборудование подобрано в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования указаны размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

### **Первая младшая группа**

Дети третьего года жизни очень активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазанье и ползание под столом, стульями, прокатывание шарика, мяча, бросание мяча и различных предметов, ходьба по ограниченной опоре с сохранением равновесия и др.).

Самостоятельная двигательная активность детей 2-3 лет связана с обыгрыванием разных предметов и игрушек. Дети тянутся за игрушкой, наклоняются, влезают на куб, прилагают определённые усилия, чтобы достать тот или иной предмет или пособие.

Существенное значение для развития моторики детей имеет возникновение сюжетной игры. Однако, наблюдения показывают, что часто в этих играх малыши двигаются недостаточно. Их игры носят малоподвижный характер, так, все действия с куклой, мишкой, зайчиком и др. выполняются, главным образом, в процессе сидения, стояния или в ходьбе.

Движения ребёнка 3-го года жизни ещё недостаточно сформированы как произвольные, они часто хаотичны и непреднамеренны. В освоении движений и проявлении своей двигательной активности значительную роль у малышей играет способность действовать по подражанию знакомым образам, взрослому, имитируя животных, птиц, транспорт и т. д. Имитационные движения занимают у детей важное место в их самостоятельной деятельности. Можно наблюдать, как ребёнок самостоятельно проявляет свою двигательную активность в играх с образными игрушками. Например, ребёнок с зайчиком прыгает, убегает от волка, подлезает под дуги, прячется в туннеле и т. д.

Малыши стараются подражать действиям взрослого, но при этом они не придерживаются точно заданной формы движения. Для них главное многократно самостоятельно повторять движения и действия, при этом ощущая огромную радость.

Значительно увеличивается двигательная активность детей 2-3 лет в процессе игр с использованием физкультурных пособий. Их действия с пособиями достаточно просты, они обычно обыгрывают их. Например, ребёнок берёт обруч, лежащий на полу, садится в него, представляя, что это домик, затем бежит к лисичке и садится вместе с ней. Потом берёт зайку, мишку и т. д. и опять кладёт их в свой "домик" и т. д. Другой ребёнок может использовать обруч в качестве руля автомобиля. Из верёвки, скакалки дети могут также соорудить дом (выложить на

полу круг), построить заборчик из гимнастических палок, при этом используя такие действия, как перешагивание, подлезание.

Для того, чтобы каждый ребенок в возрасте с 2-х до 3-х лет проявлял свою двигательную активность в разных видах деятельности необходимо иметь в группе достаточный набор физкультурного оборудования.

### **Размещение физкультурного оборудования**

Для игр и занятий по физической культуре детям первой младшей группы необходимо иметь базовый комплект физкультурного оборудования в групповой комнате, так как при большом количестве групп малыши редко попадают на занятия в физкультурный зал. Кроме того, оборудование для малышей не всегда подходит.

В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность.

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10-15 см), на который ребенок может встать и взять интересующий его предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчик, мишка, лисичка) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, чередуя их. Мелкие пособия следует держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

### **Вторая младшая группа**

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий с различными предметами и физкультурными пособиями (мячом, обручем, резиновыми кольцами и т. д.), так как они уже имеют необходимый двигательный опыт. Движения детей более разнообразны и координированы.

У детей на четвертом году жизни формируются элементарные навыки совместной двигательной и игровой деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают всё больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазанье. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребёнком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

Во второй младшей группе сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей.

Проявляя самостоятельную двигательную активность дети 4-го года жизни выполняют довольно сложные движения (взбираются на горку и сбегают с неё, подползают под разные предметы и т. д.) и сочетания разных движений

(прокатывание мяча по "дорожке" и бег за ним, прыжки вверх, стараясь поймать комара и др.). В связи с увеличивающейся самостоятельностью дети умеют ориентироваться в пространстве, улучшается согласованность их действий в коллективе. В то же время у детей этого возраста ещё быстро падает интерес к одной и той же игрушке, пособию, тому или иному движению. Воспитателю необходимо постоянно поддерживать интерес к движениям с использованием физкультурных пособий, внося разные варианты действий с ними (подбрасывание мяча и ловля, удар об пол, стену, прокатывание мяча и т. д.).

К четырем годам дети уже способны самостоятельно объединяться небольшой группой для выполнения игровых упражнений, используя разные пособия и предметы. Однако, большинство детей затрудняется в выборе игр и могут длительное время находиться в "бездеятельном состоянии". Им необходима помощь со стороны педагога.

В самостоятельной двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста можно увидеть игры разной подвижности (с мячом, со скакалкой, с обручем, с сюжетными игрушками).

Одним из средств повышения двигательной активности детей являются двигательные импровизации под музыку. Огромную радость приносят детям такие движения, как притопывание, кружение, различные подскоки. Поэтому чаще следует использовать музыкальное сопровождение в разных видах занятий по физической культуре.

#### ***Размещение физкультурного оборудования***

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвигаемыми ящиками или тележка "Физкультурный уголок". У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка его с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

#### **Средняя группа**

Дети 5-го года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений. У них возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с разными пособиями. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют ответственность у них за выполнение правил и достижение определенного результата. Следует добиваться, чтобы дети к концу года самостоятельно организовывали подвижные игры с небольшой группой сверстников.

#### ***Размещение физкультурного оборудования***

В этой возрастной группе необходимо иметь "Физкультурный уголок" — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. "Физкультурный уголок" располагается в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые располагаются вдоль стены.

В средней группе хорошо иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития интереса у детей к разным видам упражнений с использованием пособий следует некоторые предметы и пособия хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

### **Старшая и подготовительная группы**

Старшие дошкольники овладевают сложными видами движений и способами выполнения, а также некоторыми элементами техники. Они способны получать удовлетворение в результате успешного достижения цели и преодоления трудностей. Детям этого возраста свойственен широкий круг специальных знаний, умение анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации.

Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, (составленную из разных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, решительность, смелость и самостоятельность.

### ***Размещение физкультурного оборудования***

Основной набор оборудования и пособий находится в физкультурном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках

Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.