

Двигательная активность как средство физического и психического развития

А.А. Иванова, инструктор по физической культуре

О.А. Лапташкина, педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 179» г. Чебоксары

Одно из определений понятия жизнь звучит следующим образом: «Жизнь – это система движений». Потребность в движении дана человеку природой.

Растущий организм особо нуждается в движении. Полноценное всестороннее развитие и воспитание дошкольников невозможно без двигательной активности, которая оказывает большое влияние на здоровье и физическое состояние детей.

Что же такое двигательная активность? Это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития ребёнка, а так же приобщение его к здоровому образу жизни.

Специалисты утверждают, что двигательная активность – это умеренные спортивные нагрузки, стимулирующие как умственное, так и эмоциональное развитие ребенка.

Основными причинами ухудшения здоровья детей является дефицит двигательной активности.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития координации движений, быстроты и т. д.

Таким образом, интенсивность физического развития детей, их здоровье напрямую зависит от двигательной активности.

В условиях детского сада созданы условия для развития двигательной деятельности, систематически пополняется предметно-развивающая среда групп, физкультурного зала, кабинетов специалистов.

В наших силах, не подавляя инициативы детей и не противореча их желаниям, предложить им разнообразные игры и другие затеи, которые послужат им хорошим подспорьем в развитии.

Сегодня мы предлагаем вам мастер-класс по применению конусов для разметки и штанов.

Игра «Замри в позе»

Цель - создание положительного эмоционального настроения и развитие быстроты реакции, ловкости, внимательности

Описание игры: дети бегают или идут по кругу и по команде взрослого «раз, два, три-замри» останавливаются. Все дети должны принять позу из карточек со схематическим изображением человека. Если поза не соответствует схематическому изображению, ребенок выбывает из игры.

Материал: карточки со схематическим изображением человека.

Игра «Крестики-нолики»

Цель - развитие логики и сообразительности детей.

Описание игры: игроки по очереди выкладывают на свободные клетки поля разметочные конусы красного и желтого цветов. Выигрывает тот, кто первым выстроил в ряд конусы красного или желтого цветов по вертикали, горизонтали или диагонали.

Материал: разметочные конусы красного и желтого цветов, игровое поле.

Игра «Разложи по цвету»

Цель - развитие логики и сообразительности детей.

Описание игры: игроки по очереди меняют местами разметочные конусы разных цветов так, чтобы образовались ряды по цвету.

Материал: разметочные конусы разных цветов.

Игра «Перевертыш»

Цель - развитие быстроты реакции, двигательной активности.

Описание игры: игроки на время переворачивают конусы команды противника. Выигрывает та команда, которая больше перевернет конусы.

Материал: разметочные конусы разных цветов.

Игра «Меткий стрелок»

Цель - развитие ловкости, глазомера.

Описание игры: Вариант 1. Игроки бросают мяч в шорты-обруч. Задача ведущего игрока – как можно больше мячей поймать.

Вариант 2. Игроки бросают мяч в шорты-обруч. Задача ведущего игрока – увернуться от мячей.

Материал: пластмассовые мягкие мячи, шорты-обруч.

Список литературы:

1. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 320 с.

2. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2017. – 256 с.