

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №200»**

**«Физическая активность и здоровье»**

**/Консультативный пункт «Вместе с мамой» /**

**Разработала:**  
**инструктор по физической культуре**  
**Л.И.Фетищева**

**Барнаул 2025**

## Двигательная активность –

**показатель здоровья и уровня школьной зрелости.**

**Двигательная активность** является важнейшим условием нормального развития ребенка. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, *успешное усвоение материала по различным предметам в школе.* Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребенка. Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребенка, но следует предостеречь и от излишней двигательной активности. Следует заметить, что *двигательная активность каждого ребенка индивидуальна.* Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребенка, то можно отнести его **к одной из трех групп по двигательной активности.**

**Первую группу** составляют дети со **средней, нормальной двигательной активностью**, обеспечивающей своевременное и целесообразное развитие ребенка в целом. Такие дети характеризуются, как правило, нормальной массой тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в детском саду и затем в школе. Движения этих детей обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Родителям достаточно лишь создать необходимые условия (правильный режим дня, место для движений, время, игрушки-двигатели, возможность заниматься в спортивной секции и т.д.). **Физиологи**

**говорят, что здесь вполне можно положиться на «саморегуляцию»,** она у этих детей проявляется достаточно ярко.

**Ко второй группе** следует отнести детей с **низкой двигательной активностью**, т.е. малоподвижных. Многие из них отличаются повышенной массой тела и различными отклонениями в состоянии здоровья. Малоподвижных детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают (их спокойное поведение в общении с взрослыми и сверстниками, на занятиях не всегда следует расценивать положительно). Такие дети робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с активными движениями, так как плохо владеют необходимыми двигательными навыками. Малоподвижных детей сверстники обычно игнорируют, особенно в играх, и они осознают себя в какой-то степени не полноценными. У них развиваются такие нежелательные черты, как замкнутость, нерешительность и даже зависть к детям, хорошо владеющим движениями. **Индивидуальный подход к таким детям заключается в пересмотре рациона питания и увеличении двигательной активности, в воспитании у них интереса к движениям, потребности в подвижных видах деятельности.** Особое внимание необходимо уделять развитию всех основных движений, но особенно интенсивных (занятия легкой атлетикой, плаванием, лыжами и т.п.). Очень важно увлечь застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться ребенка игрой («победа» над папой на футбольном поле принесет ребенку радость и уверенность в своих силах). Родители должны создать условия для игры с движениями (домашние спортивные уголки, совместные спортивные развлечения, туристические походы, наконец, просто зарядка выходного дня, выполненная всей семьей). Дети с низкой двигательной активностью хуже усваивают учебный материал, из-за недостатка движений медленно

восстанавливается их умственная работоспособность. Они выполняют задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большее количество ошибок. Родители должны контролировать обязательную смену деятельности (двигательные паузы в процессе выполнения домашних заданий).

**К третьей группе относятся дети с большой двигательной активностью.** Таких детей называют «моторными». Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной интенсивности движений они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями (движения их быстры, резки, часто бесцельны). Они чаще выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих четкости, точности, сдержанности. Большой объем движений создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, он, как и повышенный вес, может привести к отклонениям в деятельности сердечно-сосудистой системы. Кроме того, такие дети очень подвержены заболеваниям (сначала усиленная теплоотдача при высокой нагрузке, а затем возможно неконтролируемое переохлаждение). Дети этой группы часто физически переутомляются, это в свою очередь, приводит к умственной утомляемости, низкому уровню усвоения учебного материала. **Родители должны руководить двигательной активностью таких детей, а не идти в направлении ограничения подвижности** (у ребенка повышена потребность в движении и она должна быть удовлетворена). Поэтому родителям необходимо контролировать и регулировать физическую нагрузку в течение дня (время прогулки, подвижных игр, оптимальную смену деятельности, а также физическое и психологическое состояние ребенка). Детям большой подвижности в первую очередь рекомендуются спокойные действия, требующие

сдержанности, осторожности, осмысленной управляемости, сосредоточения их внимания на движениях. Из видов спорта предпочтительны гимнастика, фигурное катание, теннис и т.п. Полезны также все виды метания (например, дартс), точные движения с мячами, действия с одним предметом на двоих, когда движение выполняется по очереди, игры в шашки и шахматы.

---