Нюрбинское управление образования

**Доклад на тему:**

«Двигательная активность детей раннего возраста»

Иитээччи: Герасимова Александра Алексеевна

В своём историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделились пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение: **бег и ходьба** – для перемещения в пространстве, **прыжки и лазания** – для преодоления препятствий, **метание** – для защиты и нападений.

Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Ученые установили, что высокая потребность в движении генетически заложена в человеческом организме, обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Появилась необходимость компенсировать **«движение - существование»** специально придуманными движениями – физическими упражнениями. Постепенно встала проблема определения норм двигательной активности взрослых и детей.

В самостоятельной деятельности малыши больше, чем старшие дети, так как в силу возрастных особенностей не могут долго сосредотачиваться на таких занятиях, как рисование, лепка, рассматривание книг, слушание сказок, радиопередач. Подавляющая часть в движениях у маленьких детей проявляется ярче, и ограничить её бывает значительно труднее.

У малыша от 2 до 3 лет повышается двигательная активность, при этом его передвижения ещё не упорядочены и требуют помощи от взрослого. Поэтому очень важно помочь ребёнку зрительно «почувствовать движения своих конечностей, их координированность и объём, оценить своё передвижение в пространстве данного помещения, прежде всего комнаты, обставленной предметами мебели, оценить положение этих предметов, их удалённость от него и другое. Постоянно упражняясь с малышом в движении, можно развивать дистантность и пространственность зрительного восприятия, что способствует расширению объёма его представлений.

В то же время по ряду причин активность детей 2-3лет ограничивается. Много времени уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры: у малышей слабо развиты навыки самообслуживания. Кроме того, эти дети затрудняются в организации своей деятельности, часто с трудом находят сете занятие, что также неблагоприятно сказывается на их двигательной активности.

Следовательно, в режиме для групп детей раннего возраста есть и «+», и «-», знание которых необходимо для правильной организации двигательной активности детей. В результате специальных исследований учеными установлены ориентировочные нормы двигательной активности детей.

В каких единицах можно измерить движения ребенка? Прежде всего – в условных шагах. Для этого используется специальный прибор – шагомер (объем движений). Для 2 лет при 9-часовом пребывании в детском саду равен примерно 5,5 тысячи, двух с половиной и трёх лет – 6,3 и 6,8 тысячи шагов. Как видим, с возрастом количество движений у детей увеличивается.

Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Интенсивность двигательной активности – среднее количество движений дошкольников в минуту – составляет примерно 38-41 у детей 2 лет, 43-50 у детей 2,5 лет, 44-51 – 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 минуты. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создавать условия для разных движений.

В этом возрасте не установлено существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек.

Весной и летом дети двигаются больше, чем осенью и зимой. И всё таки большая или маленькая двигательная активность определяется главным образом, предложенным двигательным режимом. На повышение двигательной активности оказывают влияние достаточная площадь для игр, правильное размещение оборудования и игрушек, новизна игровых и физкультурных пособий.

Во многом подвижность детей зависит от их двигательных умений, эмоционального состояния.

Знание воспитателями и родителями особенностей двигательной активности детей поможет в рациональном построении двигательного режима в детском саду и семье.

Специальными исследованиями установлены значительные различия в двигательной активности детей, можно выделить три группы детей: большей, средней и малой подвижности.

**Дети большой подвижности** всегда особо заметны, хотя и составляют от общего состава группы примерно одну пятую часть. Индивидуальные проявления в продолжительности и интенсивности двигательной активности колеблются в разное время года. Среди них выделяются дети с умеренной и высокой интенсивности движений. Поведение детей с умеренной интенсивностью двигательной активности ровное, спокойное. Дети с высокой интенсивностью движений отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности они, как бы, не успевают вникнуть в суть своей деятельности, в результате чего у этих детей отмечается «малая степень её осознанности» из всех видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях. В отдельные дни или в разное время дня наблюдается резкий спад подвижности. Возможно, что именно дефицит времени при высокой потребности в движении вызывает повышенную интенсивность двигательной активности, что отрицательно сказывается на общем поведении ребенка, так как вызывает утомление. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умению заниматься более или менее спокойными видами деятельности.

**Дети средней подвижности** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. В каждой группе всего их примерно половина или чуть больше. Среди них выделяются дети с несколько повышенной или сниженной интенсивностью двигательной активности, не сказывающейся на их общем поведении. При хороших условиях в группе они самостоятельно активны. Движения обычно уверенные, четкие, целенаправленные.

**Дети малой подвижности** в детском саду примерно составляют одну четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик. Малоподвижные дети часто вялы, пассивны, быстро устают. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются вступить в общение со сверстниками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвижных детей воспитывают интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию двигательных умений и навыков. Малоподвижность следует рассматривать как серьёзный недостаток поведения ребенка. Ее можно объяснить дефицитом условий для движений, слабыми двигательными умениями и навыками детей, их состоянием здоровья, а также тем, что дети уже приучены к малоподвижному образу жизни.

Программой воспитания в детском саду выделено два основных компонента двигательного режима: **организованная и самостоятельная.** Также необходимо искать пути увеличения двигательной активности и в бытовой деятельности, а также путем включения различных движений и действий в занятия по развитию речи, ИЗО и т.д.

Использование физкультурного оборудования, инвентаря, пособий различных атрибутов и игрушек повышает эффективность физкультурных занятий с детьми, помогает развитию двигательной сферы детей, позволяет более полно удовлетворить двигательные потребности каждого ребенка, способствует формированию базовых умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма. Такие занятия развивают основные физические качества – силу, ловкость, быстроту, гибкость и координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умение красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие.

**Движение + Движения = Основа основ.**