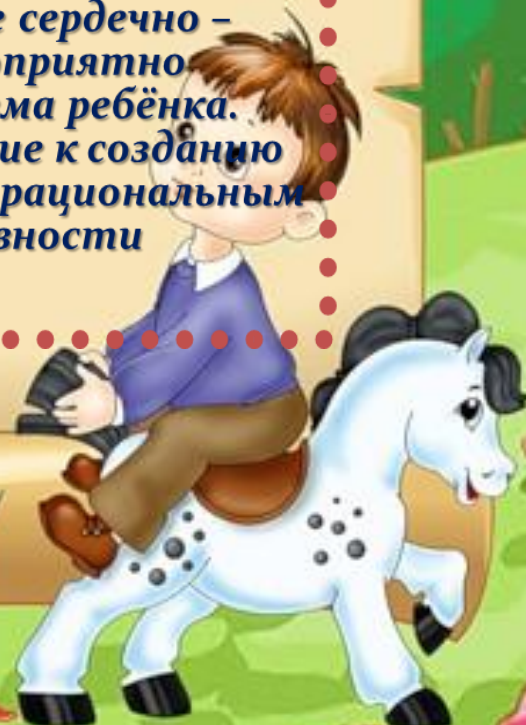


## **Двигательная активность – залог здоровья**

- ❖ **Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. Соблюдение рационального двигательного режима помогает обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребёнка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразится на развитии организма ребёнка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем двигательной активности**



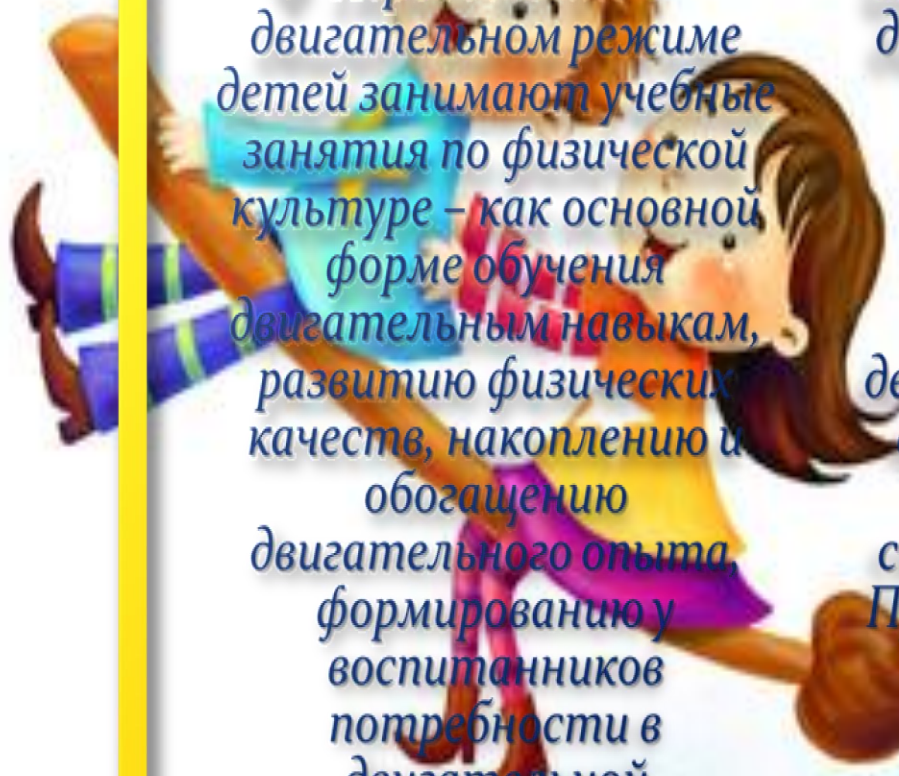
Так что же необходимо всё-таки для того, чтобы двигательная активность была у наших дошколят оптимальной?

❖ Первое место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основной форме обучения двигательным навыкам, развитию физических качеств, накоплению и обогащению двигательного опыта, формированию у воспитанников потребности в двигательной активности.

❖ Второе место в двигательном режиме принадлежит утренней гимнастике, физкультурным минуткам на занятиях, подвижным играм, физическим упражнениям во время прогулок, гимнастике после сна, закаливающим

мероприятиям.

❖ Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.



## Тренажёры своими руками

- **Массажёр «Орешки»** состоит из плотно нанизанных на леске (длина 21 см) капсул «киндер-сюрпризов», по бокам две ручки. Тренажёр «Ловишка» изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 до 1см) с капсулой от «киндер-сюрприза» на конце. Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески. Тренажёр «Попади в кольцо» деревянное кольцо (диаметр – 40см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5м от земли. К кольцу привешивается тесьма (около 2м) с мягким шариком. Ребенок должен попасть шариком в кольцо. Участников игры может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: участники игры должны не только бросать, но и ловить

## **А знаете ли вы, что...**

**Благоприятный уровень двигательной активности детей 4-7 лет – 50-60% от общего числа обследованных детей. Более 40% - это гиперактивные или малоподвижные дети.**

### **В чем причина?**

- - **нерациональный подбор игр и упражнений во время прогулок без учета сезонных проявлений года, а также недостаточное использование физкультурных пособий и всего окружающего пространства.**
- - **не учитываются индивидуальные проявления двигательной активности детей во время организованной и самостоятельной деятельности.**
- - **не учитывается принцип соответствия физкультурного оборудования возрастным этапам моторики детей.**
- - **увеличилась продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.**
- - **ограничивается двигательной активности детей в семье. Дети проводят свободное время за компьютером или телевизором.**