

## Консультация «Развитие двигательной активности детей в подвижных играх на открытом воздухе»

Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего гармонического развития личности.

Активность является биологической необходимостью развития организма. Двигательная активность – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Как отмечает М.А. Рунова, в дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Двигательная активность – это суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. Согласно усредненным данным физиологов, для нормальной жизнедеятельности детского организма необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день. Установлено, что уровень двигательной активности и физиологическая потребность организма в движении определяется не только возрастом, но и степенью самостоятельности ребенка; индивидуально-типологическими особенностями центральной нервной системы, состоянием здоровья, половой принадлежностью и во многом зависит от внешних условий - гигиенических, социально-бытовых, климатических и т.п.

Основными показателями двигательной активности являются: объем движений, их интенсивность и продолжительность. Под объемом понимают общее количество движений; под интенсивностью следует понимать количество движений, выполняемых в 1 минуту; а продолжительностью.

Во время проведения подвижных игр на открытом воздухе с детьми очень полезно и эффективно упражняться в бросании мяча вверх и вперед, совершенствовать имитационные движения животных и птиц, упражняться в ходьбе различного рода, координируя движения рук и ног, беге в разных направлениях, с увертыванием и т.д.

В процессе проведения комплекса подвижных игр можно использовать различные потешки, считалки, стихи. В содержание комплекса подвижных игр на открытом воздухе для развития двигательной активности нужно включать действия с мячом, обручами, дугами, а также использовать мягкие игрушки и эмблемы животных и птиц.

Содержание двигательной активности детей, благодаря разнообразному использованию физкультурного оборудования в процессе проведения подвижных игр на открытом воздухе обогащается. В процессе проведения подвижных игр на

открытом воздухе, у детей увеличивается количество и интенсивность таких движений, как ходьба различных видов, бег, прыжки, бросание, лазание, ходьба по ограниченной площади, что свидетельствует о проявлении двигательной активности.