

Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9.

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию двигательной активности детей (рассматривается на бытовом и физкультурном уровне). Описываются режимные моменты и организованные формы занятий физкультурой (их продолжительность и особенности проведения). Представлены нормы суточной двигательной активности дошкольников от трех до семи лет. Акцент делается на удовлетворенности детей органической потребности в движении.

Ключевые слова: двигательная активность, режим дня, организованные формы занятий физкультурой, биологическая потребность, удовлетворенность.

Одной из целей физической культуры является «совершенствование двигательной активности» (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 2007).

Двигательная активность в детском возрасте обусловлена многочисленными социальными, биологическими и природными факторами. Движение – естественная биологическая потребность детей, которую нельзя чем-то заменить без ущерба для здоровья.

Ограничение мышечной деятельности не только задерживает разностороннее формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что ребенок не может овладеть основными видами движений на последующих возрастных этапах. Мышечная активность взаимосвязана с состоянием всех органов и систем. В ней

отражаются типологические особенности нервной системы, индивидуальность, специфика пола, возраста, состояния здоровья [3].

Двигательную активность дошкольников можно рассматривать на бытовом и физкультурном уровнях, которые дополняют друг друга.

На бытовом уровне двигательная активность определяется режимом дня (табл. 1), который (СанПиН 2.4.1.3049-13) должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей трех–семи лет составляет 5,5–6 часов.

Таблица 1

Нормирование режима дня детей дошкольного возраста

Режимный момент	Продолжительность	Особенности проведения
Ежедневные прогулки	3–4 часа	Два раза в день (продолжительность зависит от климатических условий)
Самостоятельная деятельность	Не менее 3–4 часов	Игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена
Непрерывная образовательная деятельность	В младшей группе – 15 минут; в средней – 20; в старшей – 25; в подготовительной к школе группе – 30 минут	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня: в младшей группе – 30 минут; в средней – 40; в старшей – 45; в подготовительной к школе группе – 1,5 часа. Во второй половине дня – 25–30 минут. Образовательную деятельность, которая требует повышенной познавательной активности и умственного напряжения, следует чередовать с физкультурными и музыкальными занятиями
Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности	Не менее 10 минут	Подготовка к образовательной деятельности
Дневной сон	2–2,5 часа	Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур

На физкультурном уровне двигательная активность определяется требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 по организации физического воспитания детей. В объеме двигательной активности воспитанников пяти–семи лет следует предусмотреть 6–8 часов организованных форм занятий физкультурой в неделю с учетом психофизиологических особенностей дошкольников, времени года и режима работы ДОО (табл. 2).

Организованные формы занятий дошкольников физкультурой

Форма	Продолжительность	Особенности проведения
Утренняя гимнастика	8–10 минут	Ежедневно
Занятия физической культурой в помещении и на воздухе	В младшей группе – 15 минут; в средней – 20; в старшей – 25; в подготовительной к школе группе – 30 минут	Не менее трех раз в неделю. Один раз в неделю для детей пяти–семи лет следует круглогодично организовывать занятия на открытом воздухе при отсутствии у них медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях рекомендуются занятия на открытом воздухе
Занятия в плавательном бассейне	В младшей группе – 15–20 минут; в средней – 20–25; в старшей – 25–30; в подготовительной к школе группе – 25–30 минут	Для профилактики переохлаждения плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. Прогулку после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут (в целях предупреждения переохлаждения детей)
Индивидуальные занятия	10 минут	Чаще всего связаны с коррекционной работой по совершенствованию двигательных умений и навыков
Закаливающие процедуры	10 минут	Физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе после сна
Физкультурные минутки	10 минут в день	Проводятся в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность
Подвижные игры	40–50 минут	Проводятся на прогулках (дневной и вечерней)
Физкультурные развлечения	В младшей и средней группах – 20–30 минут; в старшей – 35–40; в подготовительной к школе группе – 40–50 минут	Ежемесячно
Физкультурные праздники	45–60 минут	Два раза в год (в зимнее и летнее время)
Дни здоровья	По расписанию ДОО	Согласно годовому планированию

Как видно (табл. 1, 2), двигательная активность нужна ежечасно и ежедневно. Однако само по себе время, отведенное на движение, является только ориентировочной нормой. Важно выявить сумму комплекса физических нагрузок в целом на бытовом и физкультурном уровне, т.е. суточную двигательную активность – число локомоций (перемещений, «движений с места») за весь период бодрствования [3].

Норму требуемых движений (табл. 3) необходимо выполнять обязательно, как прием пищи. Тем не менее общий объем двигательной активности не должен выходить из пределов адаптации.

Таблица 3

Гигиенические нормы суточной двигательной активности

Возраст	Число локомоций, тыс.	
	девочки	мальчики
3	5,4	6,3
4	7,8	6,9
5	8,4	9,6
6	9,7	11,8
7	11,3	13,5

Двигательная активность детей, складывающаяся на бытовом и физкультурном уровнях, важна во всех проявлениях жизнедеятельности. Одним из важнейших факторов физического развития ребенка является удовлетворение его органической потребности в движении.

Суточная двигательная активность отражает эту биологическую потребность в движении. Однако при несоответствии личных физкультурных потребностей (интересов и тех физических упражнений, которые применяются в физическом воспитании) у детей может возникнуть мотив «пассивности», т.е. отрицательное отношение к физической культуре [2].

Таким образом, при организации двигательной активности ребенка существуют две важнейшие проблемы:

- как обеспечить объем суточной двигательной активности, который необходим для сохранения умственной и физической работоспособности и дает возможность эффективно овладевать основными видами движений;
- как обеспечить удовлетворенность двигательной активностью для формирования физической культуры ребенка.

Источники

1. Поливский С.А. Стимуляция двигательной активности. М.: Физическая культура. 2006.
2. Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 // Российская газета. 2013.
3. Профилактическая физкультура для здоровых детей: Справ. пособие. Минск, 1993.

Encyclopedia of physical culture of the child. Physical activity

A. Shcherbak

Abstract. The article is devoted to one of the goals of physical culture – improving the motor activity of children, which is considered at the domestic and physical level. The rationing of the regime of the day and the organized forms of physical education for children of preschool age are described: regime moments and forms of employment, their duration and specifics of the conduct. The norms of daily motor activity of children from three to seven years are presented. A separate emphasis is placed on the children’s satisfaction with the organic need for movement.

Keywords: motor activity, day regimen, organized forms of physical education, biological need, satisfaction.



От редакции. Напоминаем!

В замечательном цикле **Энциклопедия физической культуры ребенка** (автор А. Щербак) представлены сведения и справочный материал по теме физической культуры дошкольника.

- ✓ *Физическое воспитание – в № 5*
- ✓ *Физическая подготовка – в № 6*
- ✓ *Физическое развитие – в № 7*
- ✓ *Взаимосвязь развития способностей – в № 9*

