



**«Курский областной центр  
психолого-педагогического,  
медицинского и социального  
сопровождения»**



**Составитель:** педагог-организатор

**Шевченко**

**Татьяна Васильевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: [pmckursk.ru](http://pmckursk.ru)

Адрес электронной почты:

[pmc-kursk@yandex.ru](mailto:pmc-kursk@yandex.ru)

**«ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

Курск

Важнейшим условием оздоровления детей является - организация двигательной активности.

**Двигательная активность** - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение физической формы и здоровья в целом.

Дошкольный возраст – это ответственный период жизни, когда закладываются основы физического, психического и личностного развития ребенка.

**Задача педагога** - активизировать интерес к движению, научить управлять движениями, обогащать состав движений и содержание двигательной деятельности в целом, развивать двигательное творчество.

При организации двигательной активности воспитанников всегда учитывается индивидуальный подход к каждому ребенку, а так же принцип адекватности физической нагрузки возрасту и полу ребенка, состоянию его здоровья, уровню развития и биологической зрелости.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. У детей, которые большую часть времени проводят в статическом положении, увеличивается нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Таким образом, формирование у дошкольников потребности в двигательной активности происходит: в ходе режимных моментов, в организованной детской

деятельности, в самостоятельной детской деятельности, при взаимодействии с семьями.

В работе с родителями используются разнообразные формы, благодаря которым родители вовлекаются в единое образовательное пространство детского учреждения. Такие как:

- организация совместной деятельности детей и взрослых;
- совместное творчество детей и родителей;
- создание физкультурно - оздоровительной среды в группе.

#### ***Двигательная активность дошкольников обеспечивается за счет:***

- ежедневной утренней гимнастики;
- физкультурных занятий;
- спортивных праздников, соревнований и развлечений;
- подвижных игр;
- динамических пауз;
- занятий ритмикой;
- оздоровительной физкультуры.

***Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.***