

# Двигательная активность ДОШКОЛЬНИКОВ



***Двигательная активность*** – это:

- вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве;
- совокупность двигательных актов;
- одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность.





***Двигательная активность способствует:***

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.



***Структурные компоненты  
двигательной активности дошкольников:***

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;
- физминутки;
- динамические паузы;
- прогулка;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- индивидуальная работа;
- бодрящая гимнастика после сна;
- самостоятельная деятельность детей



### ***Виды бега:***

- бег в спокойном темпе;
- скоростной бег;
- бег со сменой темпа;
- бег с прыжками;
- бег с подскоками;
- бег с изменениями направлений (челночный бег);
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег на носках;
- бег с широким шагом;
- бег с препятствием.



## ***Виды игр на прогулке:***

- спортивные игры и упражнения;
- индивидуальная работа над ОВД;
- игры-эстафеты;
- игры с элементами спорта;
- подвижные игры с сюжетом;
- бессюжетные подвижные игры;
- народные игры;
- хороводные игры;
- игры – забавы;
- игры – аттракционы;
- самостоятельная двигательная активность.

