

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

— — ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ



Пушкарева Инна Николаевна
к.б.н., доцент, заведующий кафедрой теории
и методики физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО УрГПУ, эксперт РАН, научный
консультант Ассоциации учителей по
физической культуре Свердловской области

Тюрькина Анастасия Викторовна
педагог по физической культуре и спорту,
член Ассоциации учителей физической
культуры Свердловской области

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



– обязательное условие нормального роста и развития детей и подростков, она повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.



В детском возрасте двигательную активность
можно условно разделить на

3 СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ:

1. Активность в процессе физического воспитания;
2. Физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности;
3. Спонтанная физическая активность в свободное время.



Эти составляющие тесно связаны между собой.
Дополняя друг друга, они обеспечивают определенный уровень
суточной двигательной активности

ПОТРЕБНОСТЬ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



Мальчики VS Девочки

Потребность в двигательной активности изменяется с возрастом волнообразно – периоды увеличения (2-3 года и 8-9 лет) сменяются периодами снижения этой потребности, причем у девочек быстрее, чем у мальчиков.

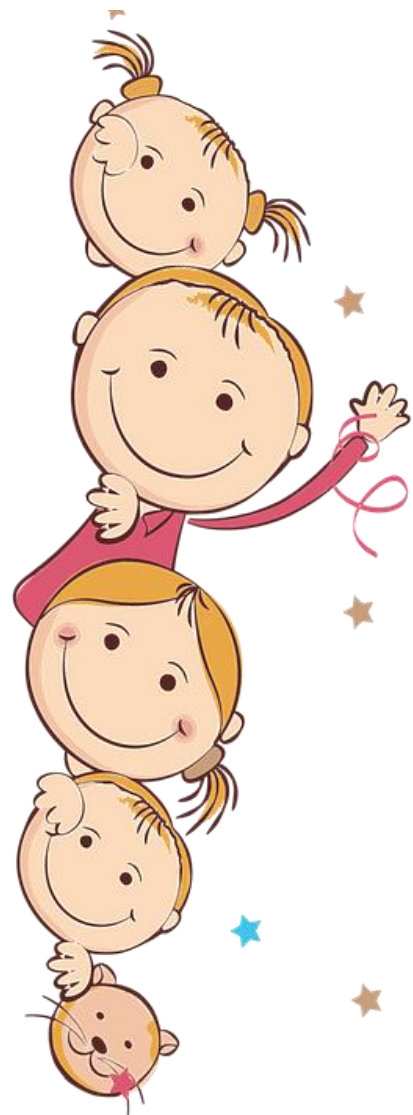
Потребность в двигательной активности у лиц **мужского пола** выше, чем у лиц **женского пола**, и это приводит к своеобразию их поведения в школе по сравнению с девочками (чаще ерзают и отвлекаются на уроках, шумно ведут себя на перемене, что приводит к нарушению дисциплины).





ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ





№	Вид деятельности	Время (от – до час, мин)	Продолжительность (мин)
1	Подъем		
2	Зарядка (физические упражнения)		
3	Ходьба в школу (езда на автобусе)		
4	Учеба в школе сидя		
5	Ходьба из школы домой (езда на автобусе)		
6	Ходьба в кружок, секцию (езда на автобусе)		
7	Занимались ли в кружке (в каком?)		
8	Занимались ли спортом (в секции, участие в соревновании, каким спортом?)		
9	Ходьба домой (езда на автобусе)		
10	Прогулка		
11	Сон		
Итого			

Двигательная активность	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Продолжит- ть (мин)							

ПО ОКОНЧАНИЮ НАПРАВЛЕНИЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ» ВЫ:

- Получите **персональные рекомендации по повышению уровня физической активности** для ребенка от специалистов для укрепления здоровья;
- Ваш ребенок узнает, как правильно выполнять **физические упражнения без вреда для организма**;
- Будете знать, какой **режим дня** необходим ребёнку для решения конкретных задач;
- Разберетесь в **показателях здоровья ребенка и причинах отклонений** после обращения к специалистам;
- Узнаете, что необходимо сделать для того, чтобы **ребенок рос физически крепким со спортивным телосложением**;
- Ваш ребенок получит **мотивацию для здорового образа жизни!**



**БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ!**

