

придать упражнениям сюжетный и занимательный характер, что соответствует ведущему виду деятельности детей дошкольного возраста — игре.

Игровой маршрут предполагает выполнение упражнений в форме последовательных заданий, объединённых одной темой. Например, дети могут «путешествовать по сказочному лесу»: пройти «по мостику» с гимнастической палкой, «прокатить колесо» из обруча, «перенести факел» в виде кубика. В процессе такого занятия каждое упражнение получает игровую окраску, а ребенок не просто выполняет движение, а становится участником увлекательного приключения.

Использование предметов в рамках игровых маршрутов имеет особое значение. Они превращаются в символы, усиливающие воображение и создающие условия для творческого подхода. Обруч может быть «рулем машины», палка — «мечом рыцаря», а кубик — «кирпичиком для строительства». Это позволяет детям легче усваивать новые движения, так как они воспринимаются не как механическая нагрузка, а как часть увлекательной игры.

Систематическое применение игровых маршрутов с предметами при обучении ОРУ детей среднего дошкольного возраста повышает мотивацию детей к занятиям. Игра вызывает у дошкольников положительные эмоции, поэтому выполнение упражнений перестает восприниматься как обязанность и становится радостной деятельностью. Регулярное участие в игровых маршрутах формирует у детей интерес к физической активности, а значит, способствует укреплению привычки вести здоровый образ жизни.

Игровые маршруты развивают воображение и творческие способности. Каждый ребенок получает возможность фантазировать, придумывать собственные способы выполнения задания, дополнять маршрут новыми элементами. Это не только обогащает двигательный опыт, но и положительно сказывается на когнитивном развитии.

Использование игровых маршрутов способствует комплексному физическому развитию. В ходе прохождения маршрута задействуются различные группы мышц, формируются такие качества, как ловкость, быстрота, координация движений и выносливость. Кроме того, за счет включения предметов укрепляются мышцы рук и корпуса, улучшается пространственная ориентация и чувство равновесия.

Использование игровых маршрутов в обучении детей среднего дошкольного возраста ОРУ стимулирует развитие коммуникативных навыков. Игровые маршруты часто выполняются коллективно, что требует от детей согласованности, взаимопомощи и соблюдения правил. Таким образом, наряду с физическим воспитанием формируются навыки сотрудничества и ответственности.

Наконец, важным качеством является снижение утомляемости. Игровая форма позволяет детям выполнять большее количество движений без ощущения усталости, так как внимание сосредоточено на сюжете и предстоящем приключении, а не на физических усилиях. Это делает занятия более продуктивными и длительными по своей эффективности.

Заключение. Внедрение игровых маршрутов с предметами в методику обучения общеразвивающим упражнениям в средней группе дошкольного возраста является перспективным направлением совершенствования физического воспитания. Оно позволяет сделать занятия интересными и эмоционально насыщенными, стимулирует двигательную активность и творческое воображение, способствует формированию положительного отношения к физической культуре. Игровая форма упражнений отвечает возрастным особенностям дошкольников и обеспечивает комплексное развитие ребенка, сочетая физическое, эмоциональное и социальное воспитание.

Список цитируемых источников

1. *Самолов, Н. А.* Физическая культура: подготовительная часть занятия : учеб.-метод. пособие / Н. А. Самолов, Н. В. Самолова. — НВГУ, 2021. — 72 с.
2. *Чугайнова, О. Г.* Использование общеразвивающих упражнений в развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста / О. Г. Чугайнова, Т. А. Семенова, М. Ю. Парамонова. — Минск : Педагог. образование и наука. — 2024. — С. 24—29.
3. *Шебеко, В. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. — Минск: Вышэйшая школа, 2022. — 287 с.
4. *Шишкина, В. А.* Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый Ветер, 2021. — 133 с.

УДК 378.147

Ю. О. Довнар

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Среди различных видов деятельности детей дошкольного возраста двигательная деятельность занимает важное место. Её основу составляет двигательная активность — врождённая биологическая потребность организма в движении. Именно она является истоком и главной побудительной силой к действию, что позволяет считать двигательную деятельность одной из самых востребованных и привлекательных для детей.

Основным структурным компонентом двигательной деятельности являются движения, которые представлены в составе всех других детских видов деятельности, что отмечается в исследованиях Н. А. Ветлугиной, Д. Б. Эльконина, О. С. Ушаковой [1]. Чем богаче и разнообразнее состав движений ребёнка, тем более осознанной, содержательной становится его деятельность [1, с. 4].

Основная часть. Активная двигательная деятельность способствует росту и развитию всех органов и систем. Она способствует улучшению обменных процессов в организме ребёнка, повышению его защитных свойств. Необходимо отметить, что рост, развитие, здоровье, активность, прежде всего становятся результатом наследования генетических факторов. Они обуславливаются в замечательной мере также правильным питанием, соблюдением рационального режима жизни и других социальными факторами. Но всё же физическое воспитание и правильно организованный двигательный режим в течение дня служат решающим фактором в обеспечении высокой жизненной дееспособности дошкольников [2].

В исследованиях И. А. Аршавского подчеркивается, что двигательная активность обогащает организм ребёнка не только физическими, но и интеллектуальными возможностями. По мнению автора, размеры мозга человека определяются нагрузкой на скелетную мускулатуру [3].

При недостатке двигательной активности происходит значительная перестройка функциональных структур организма, что приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартным возрастным физическим нагрузкам, снижению показателей жизненной емкости легких, повышению массы тела, к дисгармоничности физического развития, что отмечается в исследованиях А. Г. Сухарева [4]. У детей с пониженной двигательной активностью увеличивается почти в два раза заболеваемость, формируется малоподвижный образ жизни, что в конечном итоге ведёт к заболеванию сердечно-сосудистой системы. Избыток движений также вреден для растущего организма. В этом случае ребёнок расходует много нервной энергии. Повышается режим работы сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Нарушается гармоничность физического развития, часто наблюдается недостаточный вес тела. Избыточная двигательная активность может привести к повышению заболеваемости [4].

По мнению Е. А. Тимофеевой, Т. И. Осокиной, двигательная активность выступает одной из главных проявлений жизни, естественное стремление к психическому и физическому совершенствованию [5].

Согласно Н. А. Бернштейну, Г. Шеперд, двигательная активность представляет собой кинетический фактор, во многом определяющий развитие организма и нервной системы наряду с генетическим фактором и влиянием сенсорной разномодальной информации. Полноценное физическое развитие, формирование двигательных качеств, правильной осанки, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связано с гармоничной последовательной организацией нервной системы, её двигательных и чувствительных центров, анализаторов» [6, с. 781].

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что движение — не только врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребёнком мира, умения ориентироваться в нём, а также средство всестороннего развития. В процессе движения дети испытывают неподдельную радость.

Двигательная активность представляет собой деятельность, направленную на физическое развитие ребёнка, основным компонентом которой является движение. Двигательная активность включает в себя все движения, выполняемые человеком в процессе его жизнедеятельности. Основными критериями двигательной активности является объём, продолжительность и интенсивность движений. Развитие двигательной активности напрямую связано с улучшением не только физического состояния ребёнка, но и психологического, поэтому понижение двигательной активности приводит к ухудшению состояния организма в целом.

Заключение. Таким образом, двигательная деятельность рассматривается нами как деятельность, направленная на физическое развитие ребёнка, основным компонентом которой является движение. Двигательная деятельность способствует укреплению здоровья, формированию двигательных навыков, а также оказывает воздействие на психическое и социальное развитие личности. Особое внимание необходимо уделить созданию условий для двигательной деятельности детей, обеспечивая различные формы физической активности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, что обуславливает актуальность дипломного исследования «Педагогические условия организации двигательной деятельности на прогулке с детьми 4—5 лет».

Список цитируемых источников

1. Мажарова, Т. А. Характеристики двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста в контексте её развития / Т. А. Мажарова // Пралеска. — 2022. — № 1. — С. 3—9.
2. Дедулевич, М. Н. Методика физического воспитания детей : учебное пособие / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина. — Минск: РИПО, 2016. — 233 с.
3. Аршавский, И. А. Ваш ребенок у истоков здоровья / И. А. Аршавский. — М. : 1992. — 40 с.
4. Сухарев, А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Г. Сухарев. — М. : Знание, 1976. — 62 с.
5. Волошина, Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Людмила Николаевна Волошина ; Уральский гос. пед. ун-т. — Екатеринбург. — 2001. — 21 с.
6. Арямов, И. А. Возрастные особенности детей и наука о физическом воспитании / И. А. Арямов // Теория и практика физической культуры. — 1950. — № 10. — С. 781—782.