



## Консультация для педагогов и родителей на тему «Методы наблюдения за двигательной активностью детей в детском саду»

### Почему это важно?

Двигательная активность (ДА) - основа гармоничного развития ребенка-дошкольника. Она напрямую влияет на:

- Физическое здоровье: укрепление мышц, костей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Психоэмоциональное состояние: снятие напряжения, выплеск энергии, развитие волевых качеств.
- Интеллектуальное развитие: движение стимулирует мозговую деятельность, улучшает внимание и память.
- Социализацию: освоение правил игр, взаимодействие со сверстниками.

Цель наблюдения - не просто констатация факта, что ребенок бегает или прыгает, а получение объективной информации для:

1. Оценки индивидуальных особенностей ребенка.
2. Планирования оптимальной физкультурно-оздоровительной работы.
3. Своевременного выявления гиподинамики (недостатка движения) или гиперактивности.
4. Информирования родителей и выработки единого подхода.

### Основные методы наблюдения

Методы можно разделить на две группы: для педагогов (диагностические) и для родителей (ознакомительные).

#### I. Методы для педагогов ДОУ (организуются системно)

##### 1. Хронометраж (фотография дня).

Суть: Фиксация всех видов деятельности ребенка и их продолжительности в течение всего дня пребывания в саду.

Как проводить: Выбирается 1-2 ребенка (или подгруппа). Наблюдатель с секундомером и таблицей каждые 5-10 минут отмечает, чем занят ребенок.

Что фиксировать: организованная ОД (физкультура), прогулка (подвижная игра, самостоятельная активность), прием пищи, сон, спокойные игры.

Результат: Выводится общее время, затраченное на ДА. Норма для дошкольника в ДОУ - не менее 50-60% времени бодрствования.

##### 2. Индивидуальное «карточное» наблюдение.

Суть: Глубокое изучение двигательного поведения одного ребенка.

Как проводить: Педагог заранее определяет аспект для наблюдения (например, «участие в подвижных играх», «координация», «предпочтение в

выборе движений). В течение нескольких дней делает пометки в специальной карте.

Что фиксировать: Какие движения выбирает (бег, лазанье, игры с мячом); как долго может удерживать активность; как взаимодействует с детьми в движении; эмоциональный фон.

### 3. Метод шагомера (использование гаджетов).

Суть: Объективный количественный метод измерения объема ДА.

Как проводить: Дети в начале дня надевают простые браслеты-шагомеры (или один шагомер используется выборочно в разные дни разными детьми). В конце дня данные считаются.

Результат: Количество пройденных шагов. Условная норма для старшего дошкольника - 10-15 тысяч шагов в день. Позволяет наглядно сравнить активность в разные дни.

### 4. Метод контрольных упражнений (тестирование).

Суть: Оценка не объема, а качества движений и физических качеств.

Как проводить: Проводится 2-3 раза в год (в начале, середине, конце) в форме игровых испытаний.

Что фиксировать:

- Скорость: бег на 30 м.
- Ловкость и координация: челночный бег.
- Сила: прыжок в длину с места, метание мешочка.
- Гибкость: наклон вперед из положения сидя.
- Результат: Динамика развития физических качеств каждого ребенка

## **II. Методы для родителей (наблюдение в семье и на прогулке)**

### 1. Метод «Дневника выходного дня».

Суть: Родители ведут простые записи в течение одного-двух выходных дней.

Что фиксировать: Сколько времени ребенок провел на улице? Во что играл? Сколько времени провел у экрана (ТВ, планшет)? Был ли эпизод организованной активности (велопрогулка, поход на каток, в бассейн)?

Цель: Осознать баланс между пассивным и активным отдыхом в семье.

### 2. Метод игровых чек-листов (для родителей).

Суть: Родителям предлагается красочный список двигательных навыков, соответствующих возрасту.

Пример для ребенка 4-5 лет: «Умеет ли ваш ребенок?»

- Прыгать на одной ноге 5-6 раз.
- Бросать мяч в цель с расстояния 2 м.
- Самостоятельно кататься на самокате.
- Лазать по шведской стенке.



Цель: Ненавязчиво обратить внимание родителей на ключевые двигательные умения.

3. Наблюдение за игровыми предпочтениями.

Суть: Родителям предлагается понаблюдать, какие виды активности ребенок выбирает сам на детской площадке.

Вопросы для размышления: Он больше бегает или копается в песке? Стремится залезть на самую высокую горку или предпочитает спокойные игры? Ищет компанию для догонялок или играет один?

Цель: Понять темперамент и естественные склонности ребенка, чтобы не навязывать, а мягко корректировать и расширять диапазон его активности.

#### **Как объединить усилия: советы педагогам**

1. Информируйте родителей: Проведите собрание или мастер-класс, где наглядно покажите простые методы наблюдения.

2. Используйте «Экраны здоровья»: В раздевалке можно разместить инфографику о нормах ДА, рекомендации по играм дома.

3. Организуйте совместные мероприятия: Семейные спортивные праздники, походы, дни здоровья. Это лучший способ наблюдать за ребенком в неформальной обстановке и укрепить детско-родительские отношения.

4. Давайте «домашние задания»: Не уроки, а игровые рекомендации: «Поиграйте в «классики» для развития координации», «Попробуйте повисеть на турнике во дворе».

Системное наблюдение за двигательной активностью - это не дополнительная нагрузка, а ключевой инструмент современного педагога и осознанного родителя. Оно позволяет перейти от интуиции к точным данным, на основе которых можно построить индивидуальную траекторию оздоровления и развития каждого ребенка, наполнив его детство правильным движением, радостью и здоровьем.

**«Ребенок – это не сосуд, который надо наполнить, а огонь, который надо зажечь».** Пусть наблюдение станет первым шагом к тому, чтобы зажечь в каждом ребенке искру любви к движению и активной жизни!

