

Консультация для педагогов

«Организация двигательной активности детей в летний период»

«Движение – это жизнь» - эти слова известны **практически каждому человеку**. Тот факт, что **двигательная активность полезна для организма человека**, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать **детей вести активный образ жизни**. Лето благоприятная для этого пора.

В настоящее время значительно возросло количество **детей с плохим здоровьем**, появляется все больше **детей** с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки. Этот перечень можно было бы продолжать еще очень долго. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных – малоподвижный образ жизни ребенка.

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции **организма**.

Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли **профилактирующего средства**. Кроме того движение широко используется и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство.

По мнению психологов: маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «... у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в **двигательной активности...**».

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДООУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение **детей к двигательной** культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по **организации режима детей**, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Формами **организации двигательной**- оздоровительной работы в ДОУ являются:

- самостоятельная деятельность **детей**;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- **двигательно**-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (*в парк, в лес, к водоему*);
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;
- Дни здоровья.

Первое место в **двигательном режиме детей** принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды **двигательной активности**: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для **профилактики** нарушений осанки и плоскостопия и т. д.

На прогулке рекомендуется **организовывать 2-3 игры**, если в этот день не было физкультурного занятия. В дни проведения физкультурных занятий **организуется** одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение. В старших группах в течение месяца может быть проведено 15 – 20 игр. Каждая новая игра повторяется 4-5 раз. Не следует забывать об играх – эстафетах.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях. Длительность ее составляет 2-3 минуты в середине занятия.

Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение **детей**, способствует **профилактике** нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 7 – 15 минут.

Основой **профилактики** и лечения нарушений осанки является общая тренировка **организма**. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки (*иди прямо, выше подбородок, носик вперед*) и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. Лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

Второе место в **двигательном режиме детей** занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения **двигательным** навыкам и развития оптимальной ДА **детей**. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (*одно на воздухе*).

Третье место отводится самостоятельной **двигательной деятельности**, возникающей по инициативе **детей**. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных **двигательных возможностей**. Самостоятельная деятельность является важным источником **активности** и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений **детей в двигательной деятельности**.

Самостоятельная **двигательная деятельность детей организуется в разное время дня**: утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна, во время прогулок. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно- игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). **Педагог** в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их.

Необходимая **двигательная активность** способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям.

Система занятий, основанная на следующих принципах:

- непрерывность (с утра до вечера);
- добровольность (вызывать желание, а не принуждать);
- доступность упражнений;
- чередование **организованных** форм с самостоятельной **двигательной деятельностью**.

Согласно современным данным, дети **двигаются в два раза меньше**, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной **двигательной** деятельности ребёнка.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому **двигательная** среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Повышение самостоятельной **двигательной активности детей** может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения **двигательного опыта**, увеличения творческого и познавательного потенциала.

Для **организации самостоятельной двигательной активности ребенка**, необходимо заинтересовать его. Для этого можно использовать, например:

1. Тренажёр "Поймай мяч ловушкой" Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце.

Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

2. Тренажёр "Попади в кольцо" Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1, 5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком.

Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется:: играющие должны не только бросать, но и ловить.

3. "Лыжи" Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой.

Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

4. «*Напольные шашки*». Полотно, размером 1 на 1 м, расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта.

Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. Воспитание здорового ребёнка было и остаётся актуальной проблемой образования и медицины. Данная проблема в нашем детском саду решается при взаимодействии **педагогов и родителей**. Ведь здоровье ребёнка во многом зависит от обстановки, которая его окружает дома.