**Консультация для воспитателей**

**«Использование индивидуального подхода**

**для обеспечения двигательной активности детей вне занятий»**

**(из опыта работы)**

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека. Повышение двигательной активности обеспечивает оздоровительный, общеукрепляющий эффект.

С целью укрепления здоровья детей и развития у них интереса к физической культуре использую в своей работе вариативные формы повышения ДА в сочетании с закаливающими мероприятиями.

Этапы педагогического процесса

1 этап – «Утро»

Утром целесообразно планировать деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Необходимо заранее создать условия для самостоятельной двигательной активности, продумать размещение инвентаря, дидактических пособий. Можно предложить детям дидактические игры, рассматривание иллюстраций о видах спорта. Малышам можно предложить поупражняться в отдельных упражнениях (перешагивание через пенечки, подлезание под дугу, прокатывание мяча друг другу и т.п.). Желательно планировать игры, знакомы детям, лучше малой ли средней  подвижности. При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какие занятия  будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статический позой (математика, развитие речи, изодеятельность), то лучше утром запланировать игры средней и даже большой подвижности; если предстоит физкультурное занятия, то утром планирует более спокойную двигательную деятельность или организовать подготовительные упражнения для разогрева определенных групп мышц. Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, независимо от уровня их физического развития, а также индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушении слуха, нервной системы, ожирение.

2 этап – «Прогулка»

В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

Важно создать необходимые условия: поддерживать инициативу, творчество в любом виде игр; вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование. Необходимо учитывать. Какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных игр. На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами детей. Кроме того, необходимо наметить игровые упражнения для индивидуальной работы

3 этап – «Вторая половина дня»

Основная педагогическая задача этого периода – вызвать у детей желание завтра снова прийти в детский сад. Для ее реализации необходимо в группе создать положительный эмоциональный настрой, чтобы каждому ребенку было комфортно.

Во II половину дня кроме гимнастики после сна и закаливающим мероприятий предлагается планировать активный отдых детей. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей.

Во II половину дня также необходимо запланировать самостоятельную двигательную деятельность, используя различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал. Вечером, перед уходом детей, лучше планировать спокойную двигательную деятельность – малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность, оздоровительные упражнения с шарами и т.д.

Подвижные игры и упражнения.

Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей привел меня к широкому использованию в работе подвижных игр и упражнений. Современные дети закомплексованы и эмоционально, и физически. А ведь игра – основной вид деятельности ребенка. Только в играх дети раскрепощаются полностью, и только в играх можно достичь наилучших результатов в освоении ими физических навыков и умений, обеспечить естественную потребность в движении. Через игры легче всего приобщить ребенка к занятиям физической культурой, они наиболее доступны, понятны детям дошкольного возраста. Ребенку близки игровые образы и сюжеты игр. Игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы.

Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе и равномерном развитии различных групп мышц. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей. Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Для того, чтобы игра ладилась и была интересной для всех, ребятам приходится действовать согласованно, подчиняться установленным правилам, уступать один другому. Это способствует формированию навыков поведения в коллективе, развивает активность, укрепляет волю. Для ребенка самая большая радость в игре – это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми, возможность проявления своих чувств. Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников, - все это является постоянно действующим стимулом и огромной ценностью подвижной игры, как средства повышения ДА.

Сам процесс игры всегда связан с новыми ощущениями и эмоциями. Игры привлекают детей своим познавательным содержанием, эмоциональной окрашенностью, теплотой отношений, неповторимыми переживаниями.

Младший дошкольный возраст – это период совершенствования речевого аппарата. Многие дети имеют серьезные речевые нарушения, затрудняются в общении. Поэтому я стараюсь включать в подвижные игры как можно больше речитативов, стихотворений, скороговорок, считалок, потешек, имитации звуков характерных для насекомых, птиц, зверей. Ярким примером тому служат народные игры. В них много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами. В своей работе я часто использую народные подвижные игр, которые составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Прежде чем приступить к специальным упражнениям, вначале я даю детям общее представление об основных видах движений, создаю условия для их многократного повторения в разных вариантах, нацеливая детей на результат. Именно подвижные игры помогают добиться желаемого эффекта.

Однако, я всегда помню, что выбор подвижных игр должен проходить, прежде всего, с учетом индивидуальных способностей и возможностей детей. В практическом освоении приемов проведения игр и упражнений детьми я учитываю различный уровень двигательной активности каждого ребенка. Подвижные игры, проводимые для детей с высоким уровнем двигательной активности, могут привести к негативным последствиям в общем и физическом состоянии детей с низким уровнем двигательной активности. Поэтому я составила подборку игр и игровых упражнений, направленных на регулирование ДА детей.

При разработке рационального двигательного режима я не только стремилась удовлетворить биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов подвижных игр и упражнений, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию.

Организация двигательной активности на прогулке.

Самым благоприятным временем для реализации потребностей детей в движениях является прогулка. Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки предусматривается ДА, основанная на оптимальном соотношении разных подвижных игр и упражнений.

Планирование подвижных игр и упражнений на прогулке зависит от других видов деятельности. На прогулке важно, чтобы все дети участвовали в организованной двигательной деятельности, поэтому ее целесообразно проводить двумя подгруппами, составленными с учетом разного уровня ДА. Каждая подгруппа выполняет свое двигательное задание в игровой форме. Например, дети первой подгруппы (с высоким и средним уровнем ДА) выполняют упражнения на развитие внимания и точности выполнения движений. Дети второй подгруппы (с низким уровнем ДА) выполняют задания на быстроту движений, на скорость. Подвижная игра, общая для всех, предлагается с учетом функциональных возможностей детей. Малоподвижные дети быстро устают, поэтому подвижная игра повторяется не более 2-3 раз. Игры и игровые упражнения для детей первой подгруппы носят боле сложный характер. Они могут повторяться 3-5 раз в зависимости от желания детей, к которым предъявляются более строгие требования: добиваться четкого выполнения условий и правил игры. Постепенно все дети вовлекаются в общие игры. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает к самостоятельности, творческой активности.

Самостоятельная двигательная активность.

Самостоятельный вид деятельности является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных особенностей детей.

Самостоятельная двигательная деятельность организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок. Самостоятельные подвижные игры и физические упражнения детей чередуются с более спокойной деятельностью. Воспитателю необходимо влиять на выбор детьми упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример педагога. Задачи дифференцированного руководства самостоятельной деятельностью заключаются в повышении ДА у детей с низкой подвижностью до среднего уровня; в воспитании у них интереса к подвижным играм, спортивным упражнениям; в развитии физических качеств.

Самостоятельная двигательная активность детей – критерий степени овладения двигательными умениями и навыками. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности.

С целью оптимизации ДА детей в их самостоятельных играх особое внимание необходимо обращать на количество и разнообразие движений с широким использованием физкультурных пособий.

Активный отдых.

Немаловажное значение отводится физкультурно-массовым мероприятиям, где представлен активный отдых детей. Это: неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиада. В двигательный режим входят также внегрупповые дополнительные виды занятий и совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи (домашнее задание, физкультурные занятия детей совместно с родителями, участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения, прогулки и походы).