**Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Ягодка»**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**

 **«Детский сад «Планета детства» комбинированного вида»**

**Консультация к педагогическому совету:**

**«Движение, как средство развития всех систем детского организма»**

**Воспитатель: Вишнякова М. Ю.**

**п. Чамзинка 2020 г.**

 Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

 Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части: активность в процессе физического воспитания; физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности; спонтанная физическая активность в свободное время. Эти составляющие тесно связаны между собой.

 К характеристикам двигательной активности можно отнести такие параметры, как «уровень двигательной активности» и «двигательный тип».

 Выделяют три уровня двигательной активности:

- Высокий уровень. Для детей характерны высокая подвижность, высокий уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. Некоторые дети этой группы отличаются повышенной психомоторной возбудимостью, гиперактивностью.

- Дети со средним уровнем двигательной активности имеют средние и высокие показатели физической подготовленности и высокий уровень развития двигательных качеств. Для них характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности

- Низкий уровень двигательной активности - малоподвижные дети. У них наблюдается отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов, общая пассивность, застенчивость, обидчивость. Не выявляются какие-либо закономерные изменения в реакциях сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

 Под «двигательным типом» понимается набор индивидуальных двигательных особенностей, присущих данному ребенку. Каждый ребенок обладает своим типом двигательной активности.

 Выделяют следующие двигательные типы ребенка:

- Взрывной. Дети с этим типом двигательной активности предпочитают быстрое, непродолжительное по времени движение;

- Циклический. Дети циклическим типом двигательной активности склонны к длительным, монотонным движениям (лыжи, бег на длительной дистанции);

- Пластический. Дети с пластическим типом движений предпочитают мягкие, плавные движения;

- Силовой. Дети с силовым типом предпочитают силовые нагрузки.

 Развитие двигательной активности ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок трехлетнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

В каждом маленьком ребенке,

И в мальчишке, и в девчонке,

Есть по двести грамм взрывчатки

Или даже полкило,

Должен он скакать и прыгать,

Всё хватать, ногами дрыгать,

А иначе он взорвется

Неизвестно отчего.

 Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста.

 Говоря об огромном значении оптимального двигательного режима как средства полноценного развития детей, следует вспомнить, что физиологи считают движение врожденной потребностью организма. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем дошкольном возрасте, когда формируются основные системы и функции организма. Ученые-гигиенисты утверждают, что без движения ребенок не может вырасти здоровым, потому что движение - преграда любой болезни. А древнегреческие мудрецы говорили: "Хочешь быть умным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть здоровым - бегай". Двигательный же дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; снижает силу и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой непременно вызовет изменение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития ловкости, быстроты, а также выносливости всего организма. Недостаток движения приводит к обменным нарушениям, избыточному отложению жира, как следствие всего - частые простуды, вялость, раздражительность.

 Физиологи подсчитали, что дошкольник должен совершать как минимум 12 тысяч шагов в день, чтобы поддерживать себя в необходимой форме. Таким образом получается, что 50% времени бодрствования ребенок должен активно двигаться.

 Здоровый образ жизни в детском саду предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

 Для того чтобы не возникал дефицит движения, мы используем следующие режимные моменты:

утренняя гимнастика и гимнастика при пробуждении;

физкультурные и музыкальные занятия;

прогулки на свежем воздухе;

подвижные игры различной степени активности;

физкультминутки и динамические паузы;

пальчиковые игры;

самостоятельная двигательная деятельность.

 Летний период дает больше возможностей для развития двигательной активности ребенка во время прогулок на свежем воздухе. В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется имеющиеся навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительное взаимодействие со сверстниками.

 Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей должно предусматривать:

-использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;

-соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;

-применение разных способов организации дошкольников;

-рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;

-создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;

-активизацию детской самостоятельности;

-стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

 Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников необходимо определить приоритеты в режиме дня.

 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 и т.д.

 Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности детей.

 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.

 Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно – массовым мероприятиям. К ним относятся неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно – спортивные праздники на воздухе и воде, игры – соревнования, спартакиады.

Сетка двигательной активности детей в режиме дня ДОУ

Утренняя гимнастика - от 5 до 10 мин.

Двигательная деятельность между занятиями – от 7 до 10 мин.

Физкультминутки – от 3 до 5 мин.

Физкультурные занятия – от 15 до 30 мин.

Оздоровительный бег – от 1 до 3 мин.

Двигательная активность на первой прогулке – от 10 до 30 мин.

Гимнастика после сна – от 5 до 10 мин.

Вторая прогулка – от 10 до 30 мин.

Самостоятельная двигательная деятельность – от 15 до 20 мин.

Итого: 7-8 часов в неделю.

Игры для активной двигательной деятельности детей в условиях группы.

Игры с ковриками

Оборудование: текстильные коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными) . Нижняя сторона ковриков должна быть сделана из нескользящего материала.

Игра "Классики"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд - два коврика рядом, 2-й - один коврик, 3-й - два коврика рядом и т. д.

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1 -й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант; две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

Игра "Гигантские шаги"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед) .

Игра "Весёлая дорожка"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры:

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

Игра "Займи свое место"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.

Организация: коврики располагаются по большому кругу.

Ход игры:

Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять (например: "Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине") . После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и

так до тех пор пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1 вариант - свои коврики;

2 вариант - любой коврик.

После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался (например: "Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник") .

Игры с тихим тренажером

Оборудование: "Тихий тренажер" - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5-10 штук) длиной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

Игра "Достань ягодку"

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево) ; тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право - лево.

Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

Игра "Пройди по стенке"

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация. Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение "Берёзка".

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.

Вышеописанные виды занятий по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени пребывания его в дошкольном учреждении