Cтруктурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Ягодка»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Планета детства»

Консультация на тему: «Двигательная активность-средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни»

Выполнила:

 Воспитатель подготовительной группы

1 квалификационной категории

Горячкина Ирина Геннадьевна

п.Чамзинка2020г.

 Одним из основных факторов **оздоровления детей является двигательная активность**. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития **детей** мы обеспечили им педагогически целесообразную **среду**.

Правильная организация физического воспитания **детей** в повседневной жизни обеспечивает выполнение **двигательного режима**, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием **оздоровления** в ДОУ является организация **двигательной активности детей**.

**Двигательная активность способствует**:

повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;

росту физической работоспособности;

нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;

появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического 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, динамические паузы и т. д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов **двигательного режима**, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса **детей**.

Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении *(в зависимости от экологических и погодных условий)*. В течение всей утренней гимнастики, проводимой в зале, все форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной **форме**, босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Они должны быть разучены на физкультурном занятии и хорошо знакомы детям.

Утренняя гимнастика может проводиться в разных **формах**:

· Традиционный комплекс утренней гимнастики

· Утренняя гимнастика в игровой **форме**

· С использованием полосы препятствий

· С включением **оздоровительных пробежек**

· С использованием простейших тренажеров.

**Двигательная разминка**.

Проводиться в перерыве между занятиями. Она позволяет **активно** отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у **детей**, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

**Двигательная** разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа *«Кольцебросс»*, *«Узнай по голосу»*, *«Закати в лунку шарик»*, *«Удочка»*, *«Бой петухов»*, а также произвольных движений **детей** с использованием разнообразных физкультурных пособий.

Игровые упражнения должны хорошо быть знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени *(10-12 мин.)*. Они должны быть доступны детям с разным уровнем **двигательной активности**.

Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце **двигательной** разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения.

Продолжительность **двигательной** разминки не более 10минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Физкультминутка.

Физкультминутка *(кратковременные физические упражнения)* проводятся в **средней**, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия. Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём **двигательной активности**, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, **активизирующих** работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух *(открытые фрамуги, окна)*. По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

Педагог должен помнить, что на занятиях таких, как лепка, аппликация, рисование, физкультминутка может отвлечь **детей** от их творческих замыслов.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке,являются:

- дальнейшее расширение **двигательного опыта детей**, обогащение его новыми, более сложными движениями;

- совершенствование имеющихся у **детей** навыков с основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

- развитие **двигательных качеств**: быстроты, выносливости, ловкости;

- воспитание самостоятельности, **активности**, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Подвижные игры как основная **двигательная деятельность детей** дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам **детей**. **Среди** них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются **формой** ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. Эта **форма** работы открывает широкие возможности для физического совершенствования **детей**, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении **детей** был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий **двигательную активность**. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых **форм** и содержания ролевых игр *("Запуск ракеты", "Пожарные на учении", "Спортивные состязания" и т. д.)*.

Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей **детей**. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении **двигательным действиям**, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче. Объединение **детей** в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений. Выделение застенчивых **детей в роли ведущих**, вовлечение малоподвижных **детей в двигательную деятельность и т**. д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами **детей** требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития **детей**.

**Оздоровительный бег на воздухе**.

**Оздоровительный бег на воздухе среднем** темпе является важнейшим **средством** воспитания общей выносливости у дошкольников. **Оздоровительные** пробежки с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно проводить 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При проведении **оздоровительного** бега должен осуществляться индивидуально-дифференцированный подход к детям. Детям 5-6 лет с высоким и **средним** уровнем ДА предлагают пробежать два круга (500м, а детям с низким уровнем ДА – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и **средним** уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга.

Вначале проводиться небольшая разминка для всех групп мышц. В самом начале дети бегут *«стайкой»*. Первые один-два круга воспитатель бежит с ними, следя за их самочувствием. Уставшим детям предлагают сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадривают и дают проявить свою выносливость. Воспитатель находиться то впереди, то сзади, то сбоку. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагают самостоятельно пробежать еще один-два круга. При этом воспитатель контролирует самочувствие **детей**. **Оздоровительный** бег заканчивается ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление.

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение **детей**, поднять мышечный тонус, а так же способствует **профилактике** нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15 минут.В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;

- гимнастика игрового характера;

- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;

- пробежки по массажным дорожкам.

Второе место в **двигательном режиме детей** занимают учебные занятия по физической культуре – как основная **форма обучения двигательным** навыкам и развития оптимальной ДА **детей**. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю первой половине дня *(одно на воздухе)*. Продолжительность занятий в детском саду для **детей 2-3 лет – 15мин**., 3-4 лет – 15-20мин., 4-5 лет 20-25мин. ,5-6 лет- 25-30мин., 6-7 лет – 30-35 мин.Основные типы физкультурных занятий:

· традиционное

· тренировочное

· игровое

· сюжетное

· с использованием тренажеров простейшего и сложного устройства

· по интересам

· тематическое

· комплексное

· контрольно-проверочное

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 **формами двигательной активности** немаловажное значение имеет **активный отдых**, физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады.

Интересное содержание, юмор, музыкальное **оформление**, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют **активизации двигательной деятельности**.

Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми старшего дошкольного возраста следует проводить 2-3 праздника на воздухе и в зале.

Дни здоровья проводятся с детьми всех возрастов один раз в квартал.

В **двигательный** режим старших дошкольников входят также вне групповые дополнительные виды занятий (группы общей физической подготовки, кружки по разным видам физических и спортивных упражнений и игр, танцы) и совместная **физкультурно-оздоровительная** работа детского сада и семьи (домашние задания, физкультурные занятия **детей** совместно с родителями, участие родителей в **физкультурно-оздоровительных** массовых мероприятиях дошкольного учреждения).