

Консультация **«Модель двигательной активности детей»**

Одним из основных факторов оздоровления детей является модель двигательной активности.

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 физической форме.

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 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 «Кольцеброс», 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.), доступны детям с разным уровнем.

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

Продолжительность двигательной разминки не более 10 минут. 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.).

Оздоровительный бег на воздухе.

Оздоровительный бег на воздухе среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Оздоровительные пробежки с детьми 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.

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;
- 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 для детей. Рекомендовано проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю 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.

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.