Консультация для педагогов **Закрепление основных видов движений во время физкультурно-оздоровительной деятельности на улице**

*Кузьменко И.П., инструктор по физической культуре*

|  |  |
| --- | --- |
| http://ohrana-tryda.com/magaz/baby_dou80.png | Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни. |

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Словосочетание «формирование здорового образа жизни» заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.

|  |  |
| --- | --- |
| Наиболее важной особенностью ДА детей является ее зависимость от времени года. Сезонные изменения ДА детей проявляются в повышении ДА в весеннее-летний период и снижении в осеннее-зимний. Учитывая снижение ДА детей в осеннее-зимнее время года, важно пополнить ежедневный суточный объем движений за счет увеличения моторной плотности разных |  |

видов организованной двигательной деятельности (занятия по физической культуре тренировочного вида, гимнастика после сна, прогулки-походы в лес, игровые упражнения на ледяных дорожках, санках и т.д.).

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить их на три основные подгруппы (высокая, средняя и низкая подвижность). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности ДА.

К первой подгруппе относятся дети с высокой интенсивностью ДА независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто бывают невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей ДА. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.

Дети третьей подгруппы имеют низкий объем ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость.
Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

|  |  |
| --- | --- |
|  | При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Двигательная активность дошкольника должна быть |

целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Современная модель двигательного режима детей в дошкольном учреждении состоит из пяти блоков, включающих в себя разные виды мероприятий по физической культуре.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

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.

**Утренняя гимнастика**, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

**Физкультминутка**, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей необходимо внедрять **дополнительные виды занятий двигательного характера**, взаимосвязанных с комплексом **закаливающих мероприятий**, а также вносить **нетрадиционные формы** и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке, прогулки-походы в лес.

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). На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые ЗУН.

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.

Четвертое место **отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям**. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования, спартакиады.

Пятое место отводится **совместной физкультурно-оздоровительной работе МДОУ и семьи** – участие родителей во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

В процессе оптимизации ДА детей в дошкольном учреждении следует создавать условия, которые содействуют решению комплекса оздоровительных, воспитательных образовательных задач.

*Оздоровительные* задачи направлены на удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

*Воспитательные* задачи направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме.

*Образовательные* задачи направлены на овладение детьми определенным объемом ЗУН, физических качеств, для их всестороннего развития.

Т.о., для решения многогранных задач в процессе оптимизации ДА дошкольников необходимо выполнять некоторые *основные требования*, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в дошкольном учреждении:
- Рациональное сочетание разных видов занятий и форм образовательной деятельности.
- Введение дополнительных занятий: оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после сна, пробежки по массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, упражнения для мелкой моторики, двигательные разминки между занятиями, прогулки-походы в лес.

- Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

