

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

### **Тема «Организация двигательной активности детей дошкольного возраста»**

**Подготовила: воспитатель Каблучко Е.Б.**

Здоровый образ жизни - тема достаточно актуальна для всех времен и народов. Здоровый образ жизни включает благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, культуру движений, закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек, положительные эмоции. Культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его внутреннее и внешнее состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, самообразования.

Дошкольный возраст - один из наиболее благоприятных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с культуры здорового образа жизни.

Одной из первостепенных задач дошкольного учреждения является органичное сочетание воспитательно-образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности, закалывающие и оздоровительные мероприятия, познавательные занятия валеологического характера. В своей работе мы применяем методические рекомендации к занятиям, в которых процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер.

Утро в группе начинается с утренней зарядки, где используются элементы физических упражнений с вкраплением фольклора в стихотворной форме, психогимнастика. Все это помогает создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость, повысить уверенность в себе. Физические упражнения сопровождаются различными текстами, помогающими детям лучше представить тот или иной образ, войти в него. Правильно подобранные физические упражнения способствуют физическому развитию.

Развиваются такие физические качества как: быстрота, ловкость, гибкость. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, внимания, пространственных и временных представлений. В психогимнастике используется вводная медитация (сосредоточенное размышление) и релаксация (расслабление).

На комплексных занятиях двигательными-оздоровительными моментами являются физкультминутки и пальчиковые игры, которые способствуют снятию психического (интеллектуального и эмоционального) перенапряжения, легкому переключению с одного вида деятельности на другой, повышают общую работоспособность, развивают мелкие мышцы рук.

В своей группе широко используем различные типы фольклорных физических занятий.

Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества-потешках, загадках, стихах. При проведении физических упражнений можно использовать 8-10 потешек или загадок двигательного характера или можно задействовать сюжет одной или двух сказок, дополняя их потешками или загадками.

Сюжетные физкультурные занятия с "вкраплением", "вплетением" элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме "двигательного" рассказа или сказки.

Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических упражнений, инсценировок и игро-драматизации. Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека, изображая животных и птиц.

Музыкально-ритмические занятия, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий.

Игровые физкультурные занятия на основе русских подвижных игр. Ходьба по "болотным кочкам" или "льдинкам в воде", изображение реки текущей под мостом - нетрадиционная форма, активизирующая воображение ребенка, сочетается с "серьезным содержанием", которое включает в себя эталоны основных движений.

Хочется подробнее остановиться на воспитательном значении игры с поступлением малыша в детский сад, ее всестороннем влиянии на развитие ребенка. Знакомясь с новыми детьми с первых дней посещения детского сада неопределимое значение для жизнерадостного настроения малышей и их хорошего отношения друг к другу имеют совместные игры (Тучи и ветер, лови-лови, карусели). Игры помогают сблизить детей, объединить их общей, интересной для всех деятельностью. По своему характеру - это игры забавы, хороводы. Они созданы по образцу народных игр и несут в себе элементы фольклора и народной культуры. Такие игры удовлетворяют потребность

малышей в движении, в общении и образном поэтическом слове. Сочетание движений со словом помогает ребенку осознать содержание игры, что, в свою очередь, облегчает выполнение действий. В играх-забавах все движения знакомы детям из повседневного опыта (бег, ходьба, прыжки и т.д.). Повторное участие в игре обеспечивает ребенку возможность естественно, без специальной тренировки овладеть необходимыми движениями

Большое удовольствие детям доставляет прогулка, как одна из форм оздоровления и закаливания с ее подвижными играми и упражнениями соревновательного характера. В зимнее время погодные условия и ограниченность движений из-за одежды не дают детям возможности много двигаться по участку. Прогулка вносит неоценимый вклад в здоровье наших воспитанников. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: дети закаляются, усиливается приток кислорода в их организм, меньше болеют.

Ещё одним из видов оздоровительной работы в детском саду являются совместные с родителями Физкультурные досуги. Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют веселые игры, забавы, развлечения с использованием сюрпризных моментов, эстафеты. Работа по сохранению икреплению здоровья детей неразрывно связана с взаимодействием педагогических работников и родителей. Родители активно помогают в выпуске и оформлении стенгазет, рисунков, поделок.

Все перечисленные выше факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движении.

Подвижные игры.

***Птички и кошка.*** На земле обозначается круг (диаметром 5-6 м). В центр становится выбранный воспитателем ребенок - это кошка. Остальные дети находятся за кругом - они птички. Кошка засыпает. Птички влетают в круг, клюют зернышки. Кошка просыпается, видит птичек и начинает ловить их. Птички спешат вылететь из круга. Тот, кого коснулась кошка в кругу, считается пойманным и идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птички, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные птички присоединяются ко всем играющим. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Кошка осторожно ловит птичек (не хватает их, а лишь слегка прикасается). Если кошка долго не может никого поймать, воспитатель выбирает ей в помощь еще одну кошку.

***У медведя во бору.*** На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой - обозначается дом, в котором живут дети. Воспитатель выбирает медведя, который сидит в берлоге. Когда воспитатель скажет: "Идите, дети, гулять!" - дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы,

ловят бабочек и т. п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:

У медведя во  
бору Грибы,  
ягоды беру, А  
медведь сидит  
И на нас рычит.

После слова "рычит" медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить.

После того как медведь поймает нескольких играющих, игра возобновляется. На роль медведя назначается другой ребенок. Игра повторяется 3-4 раза.

### ***Игры с бегом.***

***Мышеловка.*** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши  
надоели, Все  
погрызли, все  
поели, Берегитесь  
же, плутовки,  
Доберемся мы до  
вас. Вот поставим  
мышеловки.  
Переловим всех  
сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя "Хлоп" стоящие по кругу дети опускают руки, приседают - мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки.

Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить.

**Мы веселые ребята.** Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Ловишка назначается воспитателем или выбирается детьми. Дети хором произносят:

Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и  
скакать. Ну,  
попробуй нас  
догнать. Раз, два, три  
- лови!

После слова "лови" дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

**Ловишки.** Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий - ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: "Раз, два, три - лови!" По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

Указания. Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак - повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

**Карусель.** Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом:

Еле, еле, еле, еле  
Закружились  
карусели, А потом  
кру-гом, кру-гом, Все  
бегом, бегом, бегом.

Во время бега воспитатель приговаривает: "По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли". После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза, воспитатель подает сигнал к изменению направления движения, говоря: "Поворот". Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем воспитатель вместе с детьми произносит:

Тише, тише, не  
спешите! Карусель  
остановите! Раз, два,  
раз, два, Вот и  
кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется. При слове "Вот и кончилась игра" дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, воспитатель подает сигнал (звонок, свисток, хлопки, удары в бубен), по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т. е. нанимают свои места на карусели. Игра возобновляется, повторяется *3-4* раза.