**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 23 «Малышок»**

**г. Рубцовск Алтайского края**

**МБДОУ «Детский сад № 23 «Малышок»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

658220, г. Рубцовск, ул. Спортивная, 25А

тел.: 2-74-63; e-mail: [malyshok.23@yandex.ru](mailto:malyshok.23@yandex.ru)

ОКПО 29727697, ОГРН 1022200813139, ИНН/КПП 2209010710/220901001

**Консультация для педагогов**

**«Способы повышения двигательной активности детей в режимных моментах»**

Подготовила и провела:

Блюменштейн И.В.,

воспитатель

Рубцовск, 15.09.2020

**Консультация для педагогов**

**«Способы повышения двигательной активности детей в режимных моментах»**

Дошкольный возраст является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

  Для того чтобы ребенок правильно развивался в физическом отношении, ему необходимы  достаточно активное и в полном объеме движение и умеренная физическая нагрузка.

     Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду. От состояния здоровья ребёнка, умения владеть своими движениями, от его ловкости, ориентировки, быстроты двигательной реакции во многом зависит его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем достижения в учебной и трудовой деятельности.

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

Что же подразумевает понятие *«двигательная активность»*?

**Двигательная активность** - это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранении физической формы издоровья ребенка в целом.

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

* утренняя гимнастика;
* совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
* прогулка с включением подвижных игр;
* пальчиковая гимнастика;
* зрительная, дыхательная гимнастика;
* физкультминутки, динамические паузы;
* эмоциональные разрядки, релаксация;
* гимнастика после сна;
* самостоятельная двигательная активность детей
* индивидуальная работа с детьми
* спортивные праздники, досуги, развлечения;
* совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ с семьями (спортивные праздники, беседы, консультации с родителями)

Все вышеперечисленные виды деятельности мы проводим ежедневно и отражаем в перспективном и календарном планировании.

**Каждое утро мы начинаем с утренней гимнастики**. Она способствует укреплениюкостно-мышечного аппарата**,**развитию сердечнососудистой**,**дыхательной, нервной систем, и, то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение**,**воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

**Физкультурные занятия**. Это занятия с большой долей двигательной активности . Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (1 из них – на воздухе). Поддержанию оптимальной двигательной активности детей на занятии способствуют: продуманность общеразвивающих упражнений, основных движений, организация детей на занятии, расстановка пособий, смена двигательной деятельности с высокой степенью активности на деятельность спокойного характера, учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка, его группы здоровья, степени двигательной активности.

**Физкультминутки.** Их назначение состоит в том, чтобы обеспечить активный отдых детей на занятиях.

Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физкультминуток на занятии снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают  отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха. Утомление детей наступает обычно на 10-12 минуте. Оно сказывается на их поведении: дети отвлекаются, шумят, переговариваются. Эти признаки служат для педагога сигналом, что необходимо переключить ребят на другой активный вид деятельности.

Огромное значение для увеличения двигательной активности детей имеет **прогулка на свежем воздухе**. Это игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя в бору», «Огуречик, огуречик») и малоподвижные игры с ходьбой, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Попади в цель», «Ручеек», «Водяной», «Кто позвал?»)

   Ежедневное включение подвижных игр в совместную деятельность с детьми даёт положительный эффект, поскольку активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Для повышения интереса детей к различным двигательнымупражнениям можно использовать сюрпризные моменты(внесение нового оборудования, появление какого-нибудь персонажа, превращение). Обыгрывать новые пособия и игрушки, показывая как по-разному можно с ними действовать. (Например, по ребристой доске можно ходить, бегать, прокатывать машину, мяч; скакалку можно крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения).

       Эффективным средством укрепления здоровья воспитанников и повышения двигательнойактивности является **гимнастика после сна**. Она поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, повышает адаптивные возможности детского организма. В ее проведении используют игровые приемы и приемы имитации: «Выше ножки поднимаем, наши мышцы укрепляем» (упражнение для ног), «Вот лебедушка плывет, гордо голову несет» (упражнение для шеи) и др.

Упражнения для профилактики плоскостопия проводятся после восстановительной гимнастики. Пособия для дорожки здоровья используют как купленые в магазине, так и сделаные своими руками, руками детей и родителей.

**Самостоятельная**  **двигательная активность детей**. Чем больше дети двигаются, тем крепче, сильнее и выносливее они становятся. Двигательные навыки, полученные в совместной физкультурной деятельности, дети закрепляют в самостоятельной двигательной деятельности.

Стимулом самостоятельной двигательной активности детей служит, прежде всего, наличие вгруппе или на участке различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий.

В группах нашего детского сада созданы " Спортивные уголоки", которые находится в доступном для детей месте, и наполнины пособиями, как для самостоятельной деятельности детей, так и совместной деятельности.

Часть оборудования для развития двигательной активности было приобретено в магазине: кольцебросы, мишени для игры в дартс и баскетбол, футбол, мячи разных размеров, гольф, обручи, кегли и др. Но значительную часть " Уголков" занимает нестандартное оборудование, изготовленное педагогами и родителями детей: " дорожки здоровья", балансир, коврики для массажа стоп, гантели из пластиковых бутылок, мешочки для метания с песком,   «разноцветные флажки и султанчики», ребристая дорожка, нагрудные атрибуты, тренажеры для рук, ленточки на палочках для развития мелкой моторики рук и многое другое.

Все это оборудование — красочное, эстетически оформленное — используется при проведении утренней гимнастики, подвижных игр, игровой деятельности на развитие двигательной активности.

**Индивидуальная** **работа с детьми.** Она планируется нами в течение всего дня в часы игр, прогулок. Добиваясь успеха, при обучении двигательным действиям, мы не только предлагаем ребенку правильно выполнять упражнение, например, по образцу, но и постараемся вызвать интерес к задаче.

Любую детскую двигательную активность сопровождают положительные эмоции, поэтому необходимо создать у детей эмоциональный настрой во время осуществления двигательной деятельности. Похвала и подбадривание детей оказывает влияние на их настроение и качество выполнения упражнений. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредотачивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном физическом развитии можно добиться только в условиях единства системы воспитания. На конкретных примерах надо убеждать родителей, что любой ребенок, даже родившийся ослабленным, может и должен стать физически крепким, гармонически развитым, если приложить к этому усилия. Чрезвычайно важна в воспитании детей роль здорового образа жизни семьи. Элементарные знания  о слагаемых здорового образа жизни (рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, достаточная двигательная активность, использование закаливающих средств, умение правильно, без нервного напряжения организовать свое поведение) доступны уже самым маленьким детям. Основы здорового образа жизни ребенка закладываются в семье, а задача детского сада – помочь родителям в решении этой проблемы.

 Наиболее эффективными формами сотрудничества педагогов и родителей являются совместные физкультурные досуги и праздники, туристические походы; дни открытых дверей,  где родители могут видеть примерные формы физкультурно-оздоровительной работы. Ознакомление с опытом семейного воспитания также является весьма интересной формой воздействия на родителей. Фотовыставки, встречи за «круглым столом» просмотр видеоматериалов создают непринужденную обстановку, вызывают желание «проэкспериментировать»  увиденное. Содержательные тематические  папки - передвижки, броские запоминающиеся материалы в родительских уголках также важны в физкультурной пропаганде. Главное, чтобы они не навязывались, а вызывали интерес своей новизной, подавались без штампов, назиданий и нравоучений.

Таким образом, вышеописанные виды деятельности по физической культуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребёнка в течение всего времени его пребывания в детском саду.

Используемая литература:

1. Александрова Е. Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях» Издательство «Учитель», Волгоград, 2007.
2. Голицына Н.С. «Система методической работы в ДОУ» Москва, издательство «Скрипторий 2003», 2010.
3. Шебеко В.Н., В.А. Шишкина, Н.Н. Ермак «Практикум по методике физического воспитания в дошкольных учреждениях» Минск, «Университетское», 1999. 4.В.А. Шишкина «Двигательное развитие дошкольника», Минск Национальный институт образования 2011 стр.119.