**Методические подсказки для воспитателей по физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ**

**Подготовила:**

**Старший воспитатель Кузнецова Е.Н.**

**Уважаемые коллеги!**

Предлагаю Вашему вниманию«Методические подсказки», «скорую» и действенную форму помощи в разных ситуациях. «Методические подсказки» дают не только подсказку педагогам, но и помогают определить дальнейший путь в организации физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы с детьми.

 В основе «Методических подсказок» – исследования физиологов, педиатров, а также бесценный опыт работы педагогов системы дошкольного образования России. Содержание представленного материала имеет организационно-методическую направленность.

Желаем успехов!

|  |  |
| --- | --- |
| **Модель двигательного режима.** Двигательный режим в ДОУ включает динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке рационального двигательного режима важно: -обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности; - предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов ОД, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма. 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. Современные требования предполагают разработку такой модели двигательного режима детей дошкольного возраста, в которой должен быть представлен перечень разных видов ОД по физической культуре, а также отражены особенности их организации. | **Планирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.**В планировании физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ условно выделяют III блока:***I блок. Специально организованное обучение:*** педагог занимает ведущую позицию с инициативой в предъявлении учебных задач и осуществлением контроля за направлением детской деятельности.***II блок. Совместная деятельность взрослого и детей***: педагог выступает в качестве партнера-инициатора, участвующего в совместной деятельности; создает условия для развития детской инициативы в деятельности.***III блок. Свободная самостоятельная деятельность детей***: педагог находится за кругом детской деятельности, обеспечивая развивающую предметную среду для свободной деятельности детей, изменяя и дополняя ее в соответствии с детскими интересами. Одновременно он является потенциальным партнером детей, готовым подключиться при просьбе о поддержке и помощи в реализации их собственных замыслов. |
| **Основные требования к двигательному режиму.**Для решения многогранных задач в процессе оптимизации двигательной активности необходимо выполнять некоторые основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в ДОУ. 1. ***Рациональное сочетание разных видов занятий.***

Рациональное сочетание разных видов ОД и форм двигательной деятельности, осуществляемой под руководством педагога, должно представлять собой определенный двигательный режим, в котором общая продолжительность двигательной активности детей составляет не менее 60% от периода бодрствования. 1. ***Введение дополнительной ОД.***

Оптимизация двигательной активности детей в режиме дня может быть достигнута за счет внесения наряду с общепринятыми формами работы дополнительной ОД по физической культуре:* + *гимнастика после сна;*
	+ *пробежка по массажным дорожкам;*
	+ *упражнения с использованием спортивных комплексов;*
	+ *ритмическая гимнастика;*
	+ *упражнения для формирования правильной осанки, свода стопы;*
	+ *дыхательная гимнастика;*
	+ *логоритмическая гимнастика;*
	+ *релаксационные упражнения;*
	+ *упражнения для развития мелкой моторики;*
	+ *двигательная разминка между занятиями;*
	+ *прогулки-походы;*
	+ *дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей.*
1. ***Сочетание движений разной интенсивности.***

Оздоровительный эффект разных комплексов физических | упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности. 1. ***Эффективная организация ОД.***

Эффективность ОД по физической культуре зависит от правильного распределения детей по уровню двигательной активности, условий проведения (в помещении или на улице), содержания занятий и методики педагогической работы, а также от индивидуальных особенностей детей. Важно обеспечить моторную плотность ОД. 1. ***Учет индивидуальных особенностей двигательной активности детей и самостоятельной деятельности.***
2. ***Дифференцированный подход с учетом индивидуального уровня двигательной активности детей.***
3. ***Проведение коррекционной работы.***

Коррекционную работу целесообразно систематически проводить с ослабленными детьми, имеющими различные отклонения в физическом развитии. При этом необходимо осуществлять тщательный отбор определенных комплексов упражнений, методов и приемов педагогического воздействия с учетом состояния здоровья и физического развития каждого ребенка (в соответствии с рекомендациями медиков).1. ***Организация активного отдыха детей.***
2. ***Работа с родителями.***
 |
| ***Что такое «двигательная активность»?******Двигательная активность (ДА)*** – необходимое условие, определяющее здоровье, физическую и умственную работоспособность, творческое долголетие. Движение имеет большое значение в раннем возрасте: стимулирование ДА положительно влияет на становление и развитие психических качеств ребенка.В дошкольном возрасте с помощью ДА ребенок приспосабливается к окружающему миру.Повышенный режим ДА оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка:* + развивает мышечную и центральную нервную систему, опорно-двигательный аппарат;
	+ тренирует и совершенствует физиологические функции организма;
	+ обеспечивает усвоение ребенком доступных ему по возрасту движений;
	+ укрепляет потребность в движениях.

Регулярная физическая активность способствует:* + повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов;
	+ предупреждению риска сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости;
	+ стимулированию здорового образа жизни.
 | ***Оптимальность двигательной активности.***Разные виды деятельности по физкультуре, дополняя и обогащая друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.***Двигательная активность оптимальна в том случае, когда:**** основные параметры (объем, продолжительность, интенсивность) соответствуют индивидуальным данным физического развития и двигательной подготовленности детей;
* обеспечивается ее соответствие условиям среды (природной, предметной, социальной), правилам чередования напряжений и отдыха, постепенного увеличения физических нагрузок.
 |
| ***Приоритеты форм двигательной активности в режиме дня.******Первое место*** в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности. К ней относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения, физкультминутки и т.д. ***С целью оптимизации ДА*** и закаливания в практику ДОУ внедряются дополнительные виды деятельности двигательного характера, взаимосвязанные с комплексом закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К ним относятся: пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, бодрящая гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на прогулке, прогулки-походы, корригирующая гимнастика.***Второе место*** в двигательном режиме детей занимает ОД по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.***Утренняя гимнастика как компонент двигательного режима.******Утренняя гимнастика*** является одним из важнейших компонентов двигательного режима.***Цель утренней гимнастики*** – создание у детей хорошего настроения, поднятие эмоционального и мышечного тонуса.***Задачи утренней гимнастики*** – закрепить двигательные навыки и умения.Времени на утреннею гимнастику отводится мало, поэтому пояснения, указания воспитателей должны быть краткими. Построение, раздачу пособий следует проводить быстро.***Требования к упражнениям:**** известны и хорошо освоены детьми;
* наиболее просты по структуре и координации;
* направлены на формирование осанки и свода стопы;
* должны включать дыхательные упражнения, подскоки.

Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости, силы, которыми дети уже овладели.***Виды утренней гимнастики***:* традиционная;
* ритмическая;
* игровая;
* сюжетная;
* с использованием полосы препятствий;
* с использованием простейших тренажеров.
* подвижные игры.

Независимо от вида гимнастики необходимо включать ходьбу, бег, перестроение, прыжки, О.Р.У. Комплекс утренней гимнастики следует повторять в течение одной – двух недель в зависимости от сложности его содержания. Во время проведения утренней гимнастики возможно музыкальное сопровождение. | ***Третье место*** отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Продолжительность самостоятельной деятельности зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня ДА.В двигательный режим также входят *дополнительные виды ОД* – кружки, секции по разным видам физических и спортивных упражнений и игр; танцы и *совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи* – рекомендации родителям по организации ДА дома, участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОУ.Наряду с перечисленными видами деятельности по физической культуре большое значение отводится *активному отдыху*, физкультурно-массовым мероприятиям. *К ним относятся*: неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе, игры-соревнования.***Двигательная разминка.***Двигательная разминка проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.***Основное ее назначение*** – предотвращение развития утомления у детей и снятие эмоционального напряжения в процессе занятий с умственной нагрузкой.Хорошо организованная двигательная разминка способствует увеличению ДА детей.Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Сбей городок», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных пособий – скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки.Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 мин), доступны детям с разным уровнем ДА. В конце двигательной разминки можно предложить детям различные дыхательные упражнения.С целью активизации двигательной деятельности детей советуем одновременно организовать несколько игровых зон в различных местах (групповая комната, спальня, коридор) и предоставлять детям самим выбрать игру. |
| ***Физкультминутка.******Физкультминутки применяются с целью*** предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне.Физкульминутка проводится ориентировочно на 8 – 12 минуте от начала ОД, в течение 2-3 мин. Рекомендуется проводить начиная со средней группы.Физкультминутки могут проводиться в форме ОРУ, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Действие может сопровождаться текстом.После кратковременного активного отдыха внимание детей значительно повышается и улучшается восприятие программного материала.Не следует считать, что физкультминутка является обязательной на каждом занятии. На некоторых занятиях, таких как лепка, аппликация, рисование физкультминутка может отвлечь от творческих замыслов. | ***Динамический час.******Основные задачи*** динамического часа:* обеспечение необходимого объема двигательной активности;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* формирование осознанного отношения и интереса к физической культуре, в т.ч. и самостоятельной деятельности.

***Важнейшим условием проведения*** и эффективности динамического часа является отсутствие строгой регламентации, учет интересов и желания детей в выборе упражнений, пособий и игр.В практике работы ***используются разнообразные виды*** и формы проведения динамического часа:* подвижные игры с разной интенсивностью;
* игры-эстафеты;
* сюжетные двигательные задания;
* командные спортивные игры;
* самостоятельные занятия детей на комплексах и тренажерах и др.
 |
| ***Бодрящая гимнастика после дневного сна.***Гимнастика после дневного сна является важной составляющей двигательной деятельности.Гимнастика помогает «разбудить» организм, включить в работу, обеспечить необходимый уровень ДА в течение второй половины дня, а также осуществить профилактику плоскостопия и нарушений осанки.Как и утренняя гимнастика, комплекс бодрящей гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей и длится до 15 минут. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение ОРУ у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно ***Организация и проведение прогулки с детьми в ДОУ.***Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Прогулка - это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.Важно соблюдать все 5 этапов организации прогулки: наблюдение, трудовая деятельность, игровая деятельность,индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей.Наблюдения. В планах указывается объект, тема, цель наблюдения, цель проведения и с кем оно проводится;наблюдения за живыми и неживыми объектами;наблюдения за явлениями окружающей действительности.***Прогулки – походы.******Прогулки – походы*** представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности детей, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их ДА, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.Пешие прогулки – походы могут включать все или часть предлагаемых составляющих:* + переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
	+ наблюдение в природе и сбор природного материала;
	+ беседа с использованием художественного слова и разных слов к детям;
	+ выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, насекомых, зверей);
	+ подвижные и дидактические игры;
	+ комплекс игр и физкультурных упражнений;
	+ комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимый в игровой форме;
	+ упражнения на природной полосе препятствий;
	+ самостоятельные игры;
	+ игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития ДА детей.

Прогулки – походы могут быть разные, в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цели и задачи. Важно, чтобы они были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, пробежки в***ОД по физической культуре.***ОД по физической культуре – это основная форма развития оптимальной ДА детей. Особенностью ОД является то, что здесь планомерно формируются новые двигательные умения и навыки, развиваются физические качества в процессе оптимальной тренировки всех систем и функций организма.Недостаточное развитие какого-либо умения снижает способность ребенка к усвоению новых двигательных действий и навыков, а также его ДА. В связи с этим при планировании занятий по физической культуре необходимо учитывать взаимосвязь процесса обучения основным видам движений с развитием двигательных способностей детей.***Эффективность ОД по физической культуре*** в ДОУ во многом определяется пониманием основных целей:* + удовлетворение естественной биологической потребности ребенка в движении;
	+ обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физической нагрузки;
	+ формирование двигательных умений и навыков;
	+ развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребенка;
	+ активизация мыслительной деятельности, поиск адекватных форм поведения в необычных ситуациях;
	+ формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

ОД по физической культуре состоит из вводной части (разные виды ходьбы, бега, прыжков, перестроение), основной (ОРУ, основные виды движений) и заключительной (постепенный переход от достаточно высокой двигательной активности к спокойному состоянию организма).ОД может состоять из 3-5 подвижных игр разной интенсивности, посредством которых воспитанники усваивают одно новое движение и повторяют 2-3 хорошо им знакомых. ***Самостоятельная двигательная деятельность детей.*** требует особого, опосредованного руководства. Как его осуществлять?Двигательный режим в ДОУ складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. Однако ***самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее ⅔объема их общей ДА.***В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движений с различными игрушками, пособиями.Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие ***обязательные моменты***:* + организацию физкультурно-игровой среды: достаточное место для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
	+ закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между ОД, на прогулке, после сна, в вечернее время;
	+ владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

Все руководство строится только на основе индивидуализации. Необходимо:* + наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;
	+ предусматривать каждому ребенку место для движений, оберегать это пространство;
	+ привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнять те или иные движения;

***Физкультурный уголок.***Если достаточно места, можно разместить 1-2 физкультурных уголка в групповой комнате, спальне.Помните, что физкультурный уголок – это не место для хранения оборудования, а площадка для движений. Поэтому при выборе места для физкультурного уголка подумайте о пространстве, удобном рациональном размещении каждого пособия, чтобы дети имели свободный доступ к нему.Эффективно используя физкультурное оборудование, Вы обеспечите разнообразную и интересную для детей двигательную, игровую, познавательную деятельность.Наполняемость физкультурного уголка зависит от возраста детей.Первая задача воспитателя – правильно подобрать физкультурно-игровое оборудование. Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в данном конкретном возрасте.Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость и надёжность оборудования. Особенно это касается качелей, горок, лесенок, которые используются только со страховкой взрослого. | выполнять комплекс.  При проведении закаливающих процедур длительность гимнастики после дневного сна можно увеличить до 20 минут.Во время проведения гимнастики после сна учитываются индивидуальные особенности детей. Принуждение исключено!***Примерная схема проведения гимнастики после дневного сна***1. Гимнастика в постели. 2. Ходьба по «тропе здоровья». 3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. 4. Массаж махровой рукавицей. 5. Дыхательная гимнастика. 6. Упражнения для глаз.  7. Водные процедуры.Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Трудовая деятельность. Планируется хозяйственно-бытовой труд (на веранде, на участке), указывается форма труда – индивидуальные,групповые поручения, коллективный труд. Индивидуальная работа. Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.Самостоятельная деятельность детей. Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.**Подвижные игры.** Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойной ОД (рисование, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурной и музыкальной ОД рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. В план должны включать игры: малоподвижные, игры средней активности, игры с высокой двигательной активностью. В обязательном порядке в планах отражается разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.медленном и среднем темпе и т.д. При подборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные возможности детей, их настроение.В проведении прогулок – походов кроме воспитателей групп могут принимать участие инструктор по физической культуре.Организуйте прогулки – походы в первой половине дня за счет времени, отведенного на утреннюю прогулку и физкультурную ОД, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной ДА.***Роль воспитателя при организации ОД по физической культуре.*****Воспитатель обязан присутствовать при организации ОД по физической культуре, даже если её проводит физ. инструктор.**Воспитатель помогает физ.инструктору организовывать воспитательно-образовательный процесс. Ему необходимо знать методику обучения движениям, общеразвивающим упражнениям, особенности выполнения основных движений, технику выполнения, педагогические требования при формировании навыков.Воспитателю следует накануне ознакомиться с содержанием ОД.При ознакомление детей с новыми общеразвивающими упражнениями воспитатель следит за правильностью выполнения задания. При необходимости помогает ребенку действием – направляет, поддерживает. Обеспечивает участие детей вОД в соответствии с температурными условиями соответствующей одеждой и обувью, несет ответственность за жизнь и безопасность детей при организации их двигательной деятельности. Следит за соблюдением гигиенических условий в помещении и на территории, обеспечивает сохранность выделяемого группе физ. оборудования и инвентаря. Существуют разные способы организации детей во время обучения движения: фронтальный, групповой, индивидуальный, посменный, поточный, воспитатель контролирует качество выполнения движений и упражнений, обеспечивает страховку и отвечает за жизнь и здоровье детей. Воспитатели должны оказывать посильную помощь физкультурному инструктору при организации физкультурных праздников и досугов, Дней здоровья и д.т. снимать напряжение, скованность отдельных детей улыбкой, поощрением; если ребенок затрудняется, выбрать пособие для движений, помочь вопросом, советом;* + пытаться без навязывания объединять в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, обруч и т.д.) и показав варианты действий, если это необходимо;
	+ отдавать предпочтение пособиям и игрушкам, требующим активных действий; чаще менять их расположение, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;
	+ иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним;
	+ периодически вместе с детьми строить «полосы препятствий» из имеющихся пособий и учить преодолевать их «по-разному»;
	+ обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

***Может ли воспитатель отбирать формы физкультурной работы для группы по своему усмотрению.******Воспитатель имеет право*** по своему усмотрению выбирать формы работы по физическому воспитанию в группе, руководствуясь следующими требованиями:* + Все мероприятия (организованные и самостоятельные) составляют определенный двигательный режим, общая продолжительность ДА детей в котором не менее 50-60% периода бодрствования.
	+ ОД по физ.воспитанию – основная форма обучения и дозированной тренировки систем и функций организма. Разучиваются новые физкультурные упражнения, которые для закрепления и совершенствования затем переносятся в другие формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке, физкультминутки, физкультурные досуги и праздники.
	+ Самостоятельная двигательная деятельность детей свидетельствует о степени овладения двигательными умениями. Если дети по своему желанию свободно и творчески используют движения, разученные в организованных формах работы, значит, они в полной мере их усвоили.
	+ С детьми, отстающими в двигательном развитии, нужно систематически проводить дифференцированную и индивидуальную работу, которая также входит в систему физкультурных мероприятий.
	+ Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном контакте с семьей.
 |
|  ***Рекомендации для родителей по организации двигательной активности детей дома – одна из форм работы в ДОУ. Как их организовать?***В полной мере рекомендации можно рассматривать как одну из современных форм работы с родителями. Такие задания строятся на доверии.Родителям даются рекомендации по методике выполнения задания. Сделать это можно через информацию в родительском уголке, в индивидуальных беседах.***Часть рекомендаций для родителей одинакова***:* + проводить дома в выходные дни утреннюю гимнастику (предложить комплекс упражнений);
	+ продолжать в выходные дни закаливание (предварительная работа);
	+ организовывать физкультурный досуг в день рождения ребенка;
	+ по возможности оборудовать физкультурный уголок в квартире.

Другая часть – ***дифференцированные задания по отдельным направлениям.*** Их можно оформить в папки-передвижки. Например: «Исправляем осанку ребенка», «Пусть дети больше двигаются», «Если аппетит плохой (чрезмерный)», «Нужны ли прыжки со скакалкой мальчикам?». Подбирается интересный материал, а также разрабатываются рекомендации для выполнения в семье.Если родители добиваются успеха, с их опытом знакомят остальных, оформляют фоторепортаж, им выражают благодарность в информационном уголке «Без Вашей помощи наши дети не были бы столь здоровыми и счастливыми!».Домашние задания даются и детям, но обязательно в занимательной форме. | ***Какова роль движений в общем развитии ребенка?***Роль движений для развития психики и интеллекта чрезвычайно велика.От работающих мышц импульсы постоянно поступают в мозг, ***стимулируя центральную нервную систему*** и тем самым способствуя ее развитию. ДА ребенка не только способствует развитию мышечной силы как таковой, но и увеличивает энергетические резервы организма.Работа скелетной мускулатуры имеет огромное значение ***для развития физиологических систем ребенка***. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т.е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок.Учеными установлена ***прямая зависимость между уровнем ДА детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением***. Под действием **физкультурных** упражнений, ДА в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая ***мотивацию к движениям***.В научной литературе существует понятие ***биологической достаточности движений.*** Это то количество движений, которое необходимо для нормального развития ребенка. Естественно, в зависимости от возраста это количество меняется: чем старше ребенок, тем большее число движений он должен совершать для нормального развития. |
| ***Что наиболее характерно для поведения детей высокой двигательной активности?***Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют примерно ¼ часть от общей численности. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки; избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто, как, кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями.Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Дети отличаются расторможенностью, крикливостью, несдержанностью и даже агрессивностью.Высокая ДА быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.***Какие методы используются для коррекции ДА детей малой подвижности?***Выбор методов определяется задачами воспитания. У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. ***Особое внимание*** уделяется развитию основных движений, отличающихся особой интенсивностью, - бегу, прыжкам и т.д. Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Эта деятельность должна быть для детей непринужденной, интересной.Не нужно бояться, что дети утомятся, этого не произойдет, если обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой. Полезно помнить наставления физиологов: дети не устают, если часто меняют движения, их темп, амплитуду, место выполнения. Такое переключение для детей естественный активный отдых.Разнообразная двигательная деятельность не только не утомляет ребенка, наоборот – снимает утомление, активизирует память, мышление, все психические процессы.***Как можно использовать бесконечные «почему?»******в двигательном развитии детей 4-5 лет?***Удивительный мир детей - «почемучек» требует такой системы формирования ДА, в которой естественное место заняли бы детские вопросы. Для этого нужно продумать специальные ситуации, где предметно-игровая среда помогает ребенку ответить действием на вопрос взрослого, а затем научиться задавать вопросы сверстникам.Пусть дети пробуют отгадать двигательные загадки:* + для какого движения какая подходит дорожка (построить узкую, широкую, извилистую, наклонную и т.д. дорожки; мостик узкий и широкий, прочный и качающийся), и проверить движением;
	+ как построить такую дорожку, когда для ходьбы потребуется помощь товарища;
	+ какие предметы можно использовать для того, чтобы перейти «болото»;
	+ если 2-4 детей построят каждый свою дорожку, то сколько будет всего дорожек? Как интереснее ходить: по одинаковым дорожкам или по-разным;
	+ при ходьбе по дорожке что может делать язычок (петь, считать, щелкать) туловище, глаза;
 | ***Как ведут себя дети средней двигательной активности?***Поведение детей средней подвижности плавное и спокойное, подвижность их равномерна на протяжении всего дня. Как правило, таких детей примерно ½ группы или чуть больше. При хороших условиях они самостоятельно активны. Движения их обычно достаточно развиты, уверенные, целенаправленные, четкие.Их ДА саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.***Что отличает малоподвижных детей?******Организм малоподвижных детей*** наиболее уязвим. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти пространство для игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность не требующих активных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями.Малая подвижность – фактор риска для ребенка, она объясняется, как правило, его нездоровьем, отсутствием условий для движений, неблагоприятным психологическим климатом, слабыми двигательными умениями или тем, что ребенок уже приучен к малоподвижному образу жизни.***Следует ли ограничивать в движениях чрезмерно подвижных детей?***Иногда считается, что надо сдерживать, ограничивать в движениях детей большой подвижности. Не делайте этого! ***Руководство здесь выражается не в снижении ДА, а в регулировании интенсивности движений.***Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют сосредоточенности, внимания, точности. Детей надо специально учить точным движениям:* + метанию в цель;
	+ прокатыванию мяча по ограниченной площади (половице, дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.);
	+ ловле мяча.

Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии, О.Р.У. на ограниченной площади.Особым регулирующим приемом является внесение осмысленности в двигательную деятельность. При бесцельном беге, например, ребенку можно напомнить сюжеты игры в автомобиль, самолет, поезд и т.п.* + какие «ворота» можно построить «из себя» (стать ноги врозь, на
	+ четвереньки, «мостик»), чтобы прокатить мяч;
	+ может ли воздушный шарик прокатиться по наклонной дорожке до конца;
	+ какой мяч (тяжелый или легкий) дальше покатиться по наклонной дорожке? Покатится ли кубик, кегля, мешочек с песком?
 |

