**Консультация.**

 **Тема: Двигательная активность детей.**

Современные дети испытывают "двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Следовательно, нашим детям нужна активная деятельность, способствующая повышению жизненного тонуса, удовлетворяющая их интересы. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Приступая к игре, следует иметь в виду, что дети неодинаковы по своему физическому развитию, характеру, здоровью. Нагрузка в играх дозируется с учётом индивидуальных и возрастных особенностей, настроения и самочувствия ребёнка. Внешний вид, поведение, аппетит, сон - вот зрительно контролируемый барометр правильной физической нагрузки. При выборе игр и спортивных развлечений необходимо учитывать состояние здоровья каждого ребёнка. Дети, перенёсшие простудные

 и инфекционные заболевания, вновь приступают к занятиям не сразу, а в зависимости от степени болезни, после определённого, указанного врачом промежутка времени.

Дети дошкольного возраста склонны переоценивать свои силы и нередко заигрываются (во вред здоровью). Поэтому и разучивание, и сама игра не могут быть продолжительными: их надо чередовать с отдыхом.

Игры большой активности сменяются более спокойными.

Лучше чуть-чуть не доиграть, чтобы игра для ребёнка была всегда заманчивой, привлекательной и не наносила ущерба здоровью. Каждая игра и спортивное развлечение имеют чётко очерченные границы, длятся определённое время. При нормальной нагрузке у детей учащается дыхание, розовеет лицо, ребёнок слегка вспотел, но бодр и жизнерадостен. Чрезмерная нагрузка сказывается на нервной системе ребёнка, теряется аппетит, нарушается сон. В этом случае нужно уменьшить нагрузку или даже вовсе прекратить деятельность.

 Во время игр и развлечений настроение у ребёнка должно быть ровным и жизнерадостным. Старайтесь поддерживать у малышей хороший тонус. Ничто не укрепляет веру в свои силы так, как разумно высказанное одобрение. Пользуясь этим могучим стимулятором успеха, следует знать меру - ребёнок может зазнаться. А вот малыша, которому долго не удавалось какое-то упражнение, а потом, наконец, получилось, непременно нужно похвалить.

 Имейте в виду, что психика его неустойчивая, легкоранимая. Порой самое пустяковое слово, замечание могут показаться ребёнку обидными, он может расплакаться, потерять веру в свои силы, и это надолго оттолкнёт его оттого или иного вида игры. Указывая ребёнку на его ошибку, будьте тактичны.

Во время занятий место взрослого зависит от конкретного вида игры и спортивного развлечения: он должен быть всегда рядом, чтобы что-то покачать, помочь, вовремя подстраховать, представляя ему, по мере обучения и усвоения движения. Взрослые могут стать, организаторами игры, взяв на себя роль ведущего. Но играть интереснее, если все побывают в этой роли. Традиционно в играх для выбора водящего используют жребий или считалки. Все участники при этом в равных условиях, и лишь случай решает, кому повезёт.

 ***Консультация.***

***«Двигательная***

 ***деятельность***

 ***детей***

 ***на прогулке»***

Организация разнообразной двигательной деятельности детей на прогулках дело нелёгкое, так как нужно суметь удовлетворить потребности всех детей. Необходимо внести в перспективный план подвижные игры в соответствии с задачами, стоящими по физическому воспитанию (подвижные игры, хороводные, индивидуальные упражнения).

Проводя в течение недели запланированную игру, желательно вносить различные её варианты. Очень нравятся детям игры-соревнования «Не промочи ноги», «Найди предмет», «Будь ловким». Организация игр зависит от условий, эмоционального настроя, с учётом возрастных особенностей детей, индивидуальности. Обязательно учитывать время года и использовать его по назначению. Задачи воспитателей в том, чтобы прогулки были активными. Дети, занимающиеся физкультурой, становятся не только здоровее, крепче и закалённее, но и решительнее, смелее, сообразительнее, внимательнее, более настойчивы в достижении намеченной цели. Легче входят в коллектив, успешнее овладевают трудовыми навыками.

Использовать на участке, помимо выносных игрушек, также можно мячи, верёвки, палочки-выручалочки и лабиринты, лесенки, колокольчик, флажки.

 ***Игры зимой***

**Салки со снежками**

Количество участников: от 6 человек. Что нужно для игры: снежки.

Игра проводится на площадке 15 х 7 м. В её центре чертят небольшой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остаётся один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

**Попади в городок**

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: городки

Играющие делятся на 2 команды, заготавливают снежки и выстраиваются за общей чертой. Перед каждой командой на расстоянии 8 шагов ставят по «городку», закопанному вертикально в снег. Играющие обеих команд одновременно дают залп снежками, каждая по своему «городку». Сбитый «городок» относится на один шаг дальше черты метания. Затем следуют новые залпы. Команда, не сбившая свой «городок», делает новую попытку до тех пор, пока «городок» не будет сбит.

Команда, игроки которой сумеют за условленное число залпов отодвинуть свой «городок» дальше другого, побеждает. Переступать за линию метания нельзя.

**Кто дальше**

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: лыжи. На ровной площадке, игроки выстраиваются на лыжах. Ведущий отступает от шеренги 6— 10м и проводит линию. По сигналу игроки разбегаются до отметки, отталкиваются от неё и скользят по инерции до полной остановки. Тот, кто окажется дальше всех, побеждает.

**Великан**

Количество участников: 2 человека. Что нужно для игры: канат или толстая верёвка.

Из снега лепят «великана» (снежную бабу) и сквозь него пропускают канат. Играющие (равные по силе) становятся друг против друга в 2-3 м от «великана» и берутся за канат. По сигналу начинают перетягивать его, каждый в свою сторону. Побеждает игрок, которому удастся натолкнуть противника на «великана». Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален.

**Гонки**

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: флажки. Для начала игры каждый участник лепит себе снежный ком диаметром 30-50 см. Ведущий принимает комья участников и обтёсывает их до приблизительно одинакового размера. Игроки со своими снежными комьями выстраиваются на старте. Игровое поле длиной 10-12м ограничивается флажками. Игроки по сигналу водящего, катя снежные комья, добираются до флажков, огибают их и возвращаются на финиш-старт. Игрок, прибежавший первым, побеждает, а из комьев после 3-4 забегов лепят снежную бабу.

**Не только метко, но и сильно**

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: круглая мишень, которая может поворачиваться на шесте, снежки. На шесте укрепляют круглую мишень, которая может поворачиваться вокруг шеста. Шест вбивают в землю, отходят от него на 5-7 шагов и чертят линию для бросков. Игроки по очереди встают на линию и кидают по 10 снежков в мишень. Подсчёт очков ведётся так:

если игрок попал в мишень — получает 1 очко;

если игрок попал, в мишень и мишень повернулась, боком получает 2 очка; если игрок попал в мишень, и она повернулась обратной стороной — 3 очка; если игрок не попадает в мишень, очки ему не зачисляются. Участник, набравший максимальное количество очков, выигрывает.

**Двое на снегу**

Количество участников: 2 человека

На снегу чертят круг диаметром 2м. 2 соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает. В этой игре нельзя допускать болевых приёмов, судит игру ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.

**Собери флажки**

Количество участников: от 2 человек. Что нужно для игры: флажки, санки

Катание с горки пройдёт интереснее, если детям дать задание: собрать большее количество флажков (веточек), расставленных вдоль склона; проехать через ворота устроенных из лыжных палок; в конце склона повернуть и проехать по обозначенной на снегу узкой дорожке.

**Кто быстрее**

Количество участников: от 6 человек

Что нужно для игры: санки, флажки. На игровом поле отмечают флажками линии старта и финиша. Игроки делятся на команды по 2 человека. Первые номера каждой команды становятся впереди саней на стартовую линию и берутся за верёвку; вторые садятся на санки. По сигналу ведущего везут санки вперёд до линии финиша к своему флажку, огибают его и быстро меняются местами: первые номера садятся на санки, вторые берут верёвку, и сразу без сигнала участники снова везут санки к стартовой линии. Огибают флажок, снова меняются местами и едут к финишу. Ребёнок берет флажок в руки и поднимает его вверх. Выигрывает то команда, которая первый поднимет флажок.

**Кто дальше**

Количество участников: от 2 человек

Что нужно для игры: лыжи. На ровной площадке, игроки выстраиваются на лыжах. Ведущий отступает от шеренги 6— 10м и проводит линию. По сигналу игроки разбегаются до отметки, отталкиваются от неё и скользят по инерции до полной остановки. Тот, кто окажется дальше всех, побеждает.