Муниципальное автономное дошкольное образовательное

учреждение детский сад №3

**Консультация на тему:**

**«Движение - основа здоровья».**

**Выполнила: воспитатель МАДОУ № 3**

**Нетребина Нина Александровна**

**Армавир, 2014 год.**

Культура здоровья и культура движения – два важных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

 Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

 Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

 Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

 Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Развитие и совершенствование движений ребенка дошкольного возраста осуществляются разными путями. Обогащению двигательного опыта, приобретению новых навыков способствуют самостоятельная деятельность, игры со сверстниками, а также специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач оздоровительного и образовательного характера. Среди них:

 Подвижные игры - формируют ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

 Использование спортивного оборудования: физкультурный уголок с набором спортивного инвентаря (скакалки, мячи, обручи, мешочки, мелкие предметы, шнуры, ленты, платочки, т.д.), шапочки, маски для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья. Для организованной и самостоятельной двигательной активности выносной материал, атрибуты для подвижных игр.

 Утренняя гимнастика.

 Занятия по физической культуре.

 Физкультминутки, которые позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

 Прогулка - наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений.

 Самостоятельная двигательная активность

 Гимнастика после дневного сна. Её цель – поднять настроение и мышечный тонус детей, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы, вызвать приятные положительные эмоции.

**Учим детей основным движениям.**

Обучение основным видам движений строится с учетом ведущих дидактических принципов. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Так, если дети легко преодолевают прыжком в длину 50 см, надо увеличить препятствие, ввести дополнительное задание, например хлопнуть в полете в ладоши или энергично взмахнуть руками при отталкивании. Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом.

Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Например, после освоения подскоков на месте можно перейти к прыжкам с продвижением вперед; после овладения метанием в неподвижную цель хорошо предложить детям попасть в движущуюся.

Обучение двигательным умениям надо вести в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения (кроме прыжков н метаний). Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их.

Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину.

Для прочного закрепления движений их необходимо повторять, постепенно усложняя. Недостаточно освоенные детьми движения не следует включать в подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты. Эмоциональное напряжение в игре, стремление выполнить правила и добиться успеха (поймать бегущего, попасть в цель, перепрыгнуть ров и т.д.) вынуждает детей использовать привычные для них движения не всегда с правильной техникой их выполнения: преодолевают ров перешагиванием, тяжело приземляясь на одну ногу; убегают от ловишки, согнувшись; метают в движущуюся цель только правой рукой и т. п.

Во время разучивания движений необходимо сначала объяснить и показать правильные приемы выполнения, следить, чтобы дети были внимательны. При повторении уточнить наиболее трудные для усвоения элементы. Малышей надо чаще подбадривать, действия, выполняемые ими, оценивать положительно, особенно если ребенок проявил усилие, упорство в достижении результата. К старшим следует предъявить требования к качеству движений, проявлению активности, инициативы.

Своевременное и правильное освоение детьми движений достигается не только показом техники выполнения задания, но и использованием ориентиров. Показ вызывает лишь зрительный образ упражнения, но не дает мышечных ощущений, которые возникают при правильном выполнении движений самими детьми. Поэтому применение различных ориентиров необходимо. Так, при ходьбе по краям площадки ориентиром служат кубы или флажки на подставках, которые дети должны обходить. При подлезании под веревку или дугу подвешивается колокольчик. Если ребенок задел его, значит, движение выполнено неправильно. Использование ориентиров облегчает и воспитателю контроль за выполнением движений каждым ребенком.

В некоторых случаях в процессе обучения необходима непосредственная помощь воспитателя для уточнения положения отдельных частей тела ребенка, для получения им правильных мышечно-двигательных ощущений. Педагог, например, помогает ребенку принять требуемое исходное положение при лазанье, поправляет положение руки при замахе. Однако такая помощь должна быть кратковременной, чтобы ребенок не привык к ней, действовал самостоятельно.

При усвоении движений следует воспитывать у детей стремление действовать активно, энергично, сознательно проявлять постепенно возрастающие, все большие физические усилия для достижения поставленной цели.

Обучая детей основным движениям, нельзя забывать при этом о решении воспитательных задач, стремиться к тому, чтобы дети учились проявлять выдержку, настойчивость, смелость, могли оказать помощь товарищу, научить его правильным движениям. В то же время необходимо хорошо знать состояние здоровья и уровень физической подготовки детей группы, чтобы предлагаемые упражнения соответствовали возможностям каждого ребенка.

Индивидуальные особенности развития двигательной сферы ребенка, предрасположенность к какому-нибудь движению или проявлению качества (быстроты, ловкости, выносливости) поддаются педагогическим воздействиям. Дети, любящие движения, не нуждаются в особом внимании воспитателя, за исключением тех случаев, когда они предпочитают какой-либо один вид движения, например бег или прыжки. Такие дети и сами используют любые возможности для проявления способности бегать, прыгать, лазать, метать: они многократно спрыгивают с лесенки, бросают любой попавший в руки предмет и т. п. Дети, стремящиеся к малоподвижным играм и занятиям (рисованию, рассматриванию иллюстраций в книгах), заставляют педагога искать возможные пути и методы их активизации, повышения интереса к двигательной деятельности. Малышам можно предложить покатать в коляске кукол, догнать брошенный воспитателем мяч. Полезно объединить в играх активных и пассивных детей, т. е. воспитатель помогает создать игровые группировки детей. Но делать это надо тактично. В играх и упражнениях можно объединить детей не только с различным уровнем развития движений, но и с одинаковым. В первом случае, когда объединяются дети с разным уровнем развития двигательных умений, возможно взаимное влияние, подтягивание отстающего до уровня сильного. Дети видят удачные приемы действий, многократно наблюдают лучший образец. Особенно целесообразны такие группировки при разучивании бега с преодолением препятствий, при беге «змейкой», за обручем или мячом; метании в цель; прыжках со скакалкой. Во втором случае, когда двигательные умения сходные (они могут быть как низкого, так и высокого уровня), играющие имеют равные возможности добиться успеха. Робкие и нерешительные дети, не умеющие быстро и ловко бегать, среди таких же сверстников приобретают уверенность, у них появляется желание научиться действовать активно, быстро.

Основную технику движений следует подбирать с учетом возраста детей. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Необходимо сохранять у детей первоначальный интерес к упражнениям; от занятия к занятию, от игры к игре ставить новые задачи, обогащать упражнения новыми двигательными заданиями, усложнять правила, вводить варианты, поощрять проявление детьми самостоятельности.

Литература:

1. Егоров, Б., Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду. Здоровье дошкольника 2009 №3. – С. 12.

2. Кощеева, З.В. Первые шаги малыша в детском саду. Методические пособия в детском саду. – Мн.: Зорны верасень, 2006г.

3. Мащенко, М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, методистов по физическому воспитанию. – Мн.: Ураджай, 2000г.

4. Мащенко, М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику?: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – Мн.: НМЦентр, 1998г.

5. Шишкина, В.А. Физическое воспитание дошкольников: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. – Минск: Зорны верасень, 2007.

6. Шишкина, В.А., Какая физкультура нужна дошкольнику?: пособие для педагогов дошкольных учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования /В.А. Шишкина, М.В. Мащенко. – Мозырь: – ООО ИД «Белый Ветер», 2005г.

7. Шишкина В.А. В детский сад за здоровьем. – Мн.: Зорны верасень, 2006г.

8. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Двигательное развитие детей дошкольного возраста // Пралеска. – 2008. - №12. – С.10.