**Консультация для педагогов**

**Тема: Использование культурно – образовательного пространства групповых помещений для формирования двигательных навыков**.

**Воспитатель: Афанасьева Ирина Михайловна**

Главной ценностью для человека является его здоровье. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. В дошкольном возрасте закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности. В эти годы происходит становление двигательной деятельности, а также начальное воспитание физических качеств. В современном обществе предъявляются высокие требования к психофизической подготовленности детей.

Важным направлением в этой сфере является правильно организованное культурно – образовательное пространство группы. Прежде всего, это двигательная предметно-развивающая среда, отвечающая требованиям актуального и ближайшего развития каждого ребенка, способствующее своевременному выявлению и становлению его способностей.

По утверждению Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А.М.А. Руновой среда должна носить не только развивающий характер, но также являться разнообразной, динамичной, трансформируемой, полифункциональной. Это возможно, как за счет изменения методики проведения организованной образовательной деятельности, не только со стандартным спортивным оборудованием и инвентарём, но и за счет применения нестандартного оборудования, изготовленного руками педагогов или инструктора по физическому воспитанию из бросового материала, которые помогут проводить комплекс упражнений живо, эмоционально, интересно.

Удовлетворить естественную потребность детей в движении и увеличить двигательную активность дошкольников, призвана образовательная двигательная деятельность. Это и утренняя гимнастика, и организованная образовательная деятельность – физическая культура, подвижные, малоподвижные игры и физические упражнения на прогулках.

Я хочу рассказать, как я использую культурно – образовательное пространство старшей группы №6 для формирования двигательных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

**Гимнастика после дневного сна** является одним из важнейших компонентов двигательного режима.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;

- гимнастика игрового характера;

- пробежки по массажным дорожкам

- хождение по сенсорной дорожке,

- хождение по влажной дорожке

**Подвижные игры** как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные и малоподвижные игры небольших детских коллективов. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность. Поэтому чрезвычайно важны поиски новых форм и содержания ролевых игр Например «Запуск ракеты», «Пожарные на учении», «Спортивные состязания».

**Физкультминутки** как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Исследования показывают, что первые признаки утомления появляются у детей средней группы на 7–9-й минуте занятия, старшей – на 10–12-й, подготовительной к школе – 12–14-й (Н.Терехова, М.Антропова и др.). Эффективным средством предупреждения утомления, улучшения общего состояния являются физические упражнения.

Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

Цель:

 -  повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятия

-  обеспечить кратковременный активный отдых детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища.

Значение физкультминутки заключается в смене характера деятельности и позы ребёнка путём двигательной активности, снимающей утомление, восстанавливающей эмоционально-положительное состояние психики. Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

Важное место отводится **самостоятельной двигательной деятельности**, возникающей по инициативе детей. Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная  деятельность детей, организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Физкультурный  уголок с набором спортивного инвентаря  (мячи, обручи, мешочки, шнуры, ленты, платочки, ребристая доска и т.д.), шапочки для подвижных игр,  коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми вида ми движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

**Двигательная разминка.**

Проводиться в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы.

Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцебросс», «Узнай по голосу», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий.

Игровые упражнения должны  быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин.), доступны детям с разным уровнем ДА.

Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения, либо гимнастику для глаз.

Продолжительность двигательной разминки не более 10минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

**Индивидуальную работу с детьми по физическому воспитанию** необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Индивидуальная работа начинается с раннего возраста. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче.

Современное образование находится на новом этапе развития – идет его модернизация. Ориентация на ребенка и его потребности; создание в дошкольном учреждении условий, обеспечивающих гармоничное развитие личности каждого ребенка. Всех детей условно можно разделить на 4 группы дети с большой подвижностью, дети со средней подвижностью, малоподвижные дети и дети ослабленные и часто болеющие. Для каждой группы детей есть свои правила организации индивидуальной работы по формированию двигательных навыков.

В последнее время увеличилось количество **детей с большой подвижностью**, они всегда заметны, хотя составляют от общего числа детей примерно четвёртую – пятую часть. 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 бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной активности 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, они с трудом засыпают, спят неспокойно.

Руководство двигательной активностью детей большой подвижности направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности.

**Дети средней подвижности** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, чёткие, целенаправленные.

При руководстве двигательной активностью детей средней подвижности достаточно создать необходимые условия, т. е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия.

Наиболее уязвим организм **детей малой подвижности**. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка.

У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки – разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Выделение застенчивых детей в роли ведущих.

Особое внимание требуют к себе **ослабленные и часто болеющие дети.** Индивидуальная работа с такими детьми должна состоять не столько в ограничении нагрузок (интеллектуальных, двигательных, трудовых и т. д., сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребёнком усилий физиологическим возможностям организма. Это достигается путём рациональной регламентации длительности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является не только, но и необходимые условия для организация расслабления и отдыха.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным было создание в группе уголка релаксации. Здесь дети могут посмотреть фотографии, красивые картинки, поиграть с мячиком «эмоции», придумать сказку и рассказать кукле, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках, уединиться в сухом душе, послушать музыку моря, леса, дождя, пения птиц. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

**Вывод:**

Таким образом, двигательный режим дошкольника с оздоровительной направленностью, включающий в себя наиболее приоритетные формы физического воспитания, позволяет сформировать необходимый объём и производить контроль двигательной активности детей в дошкольном учреждении.

 Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо - только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие. При этом большое значение имеет создание необходимых условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в режиме дня. Одним из приоритетных направлений деятельности МАДОУ является физическое развитие и воспитание дошкольников. Существуют разные формы организаций физического воспитания. Их совокупность создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Между тем следует исключать бесцельность и случайность детской двигательной активности, для чего необходимо целенаправленное руководство со стороны воспитателя. Нужно своевременно предлагать интересную для ребенка деятельность, периодически косвенно корректируя и дозируя ее продолжительность.

Качественному улучшению самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп поможет организация в группе физкультурного уголка .

**Детская гимнастика для глаз в стихах.**

Глаза считаются из всех органов чувств самым драгоценным даром природы. 90% информации человек воспринимает из внешнего мира благодаря зрению. Для любой деятельности: учеба, отдых, повседневная жизнь, необходимо хорошее зрение.

Каждый  человек должен понимать, что зрение важно оберегать и сохранять. Дети  в этом отношении гораздо восприимчивее к разным  воздействиям. Развитию зрения в детском возрасте необходимо уделять особое внимание.

Для этого существует гимнастика для глаз. Но дети с гораздо большей охотой делают ее, когда гимнастика связана со стихотворным ритмом.  Чтобы дети  могли проявить свою активность, рекомендуем все занятия с ними проводить в игровой форме.

Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день  по 3-5 минут. Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводит по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек.

Гимнастика бывает:

1) игровая коррекционная физминутка;

2) с предметами;

3) по зрительным тренажёрам;

4) комплексы по словесным инструкциям.

При подборе гимнастики для глаз учитывается  возраст, состояние зрения и быстрота реакции ребенка. Дети  во время проведения зрительной гимнастики не должны уставать. Надо следить за напряжением глаз, и после гимнастики практиковать расслабляющие упражнения. Например: «А сейчас расслабьте глаза, поморгайте часто-часто, легко-легко. Примерно так, как машет крылышками бабочка».

Можно после гимнастики для глаз использовать для снятия напряжения гримасы, артикуляционную гимнастику.

 Комплексы тренировки:

**«Тренировка»**

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре — вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд  направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

Посмотреть влево. Посмотреть вправо.

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз.

Поднять взгляд  вверх.

Опустить взгляд вниз.

Быстро поморгать.

**«Мой веселый, звонкий мяч»**

Мой веселый,  звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Красный, синий, голубой, Не угнаться за тобой.

Посмотреть влево- вправо.

Посмотреть вниз — вверх

Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Зажмурить  глаза, потом помигать 10 раз, Повторить 2 раза.

**«Дождик»**

Капля первая упала – кап!

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели

Капельки «кап-кап» запели,

Намочили лица,

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.

Сверху пальцем показывают траекторию движения капли, глазами вверх.

**«Осень»**

Осень по опушке краски разводила,

По листве тихонько кистью поводила.

Пожелтел орешник и зарделись клены,

В пурпуре осинки, только дуб зеленый.

Утешает осень: не жалейте лета,

Посмотрите – осень в золото одета!

Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз

Посмотреть влево – вправо.

Посмотреть вверх – вниз.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза).

**«Овощи»**

Ослик ходит выбирает,

Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,

А внизу растет крапива,

Слева – свекла, справа – брюква,

Слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава,

Сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог

И без сил на землю слег.

Обвести глазами круг.

Посмотреть вверх.

Посмотреть вниз.

Посмотреть влево- вправо

Влево — вправо.

Посмотреть вниз.

Посмотреть вверх.

Зажмурить  глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.