**МБДОУ "Детский сад № 4"**

**Семинар-практикум**

**для педагогов на тему:**

**«Развитие двигательной активности детей на занятиях и прогулке»**

 **Инструктор по физической культуре**

 **Мирошниченко Н.А.**

Сентябрь 2015

**Цель:** совершенствовать работу в ДОУ по физическому воспитанию, стимулировать потребность у педагогов в познании двигательной активности детей.

**Задачи:**

1. Формировать преставление педагогов о понятии «двигательная активность».

2.Создать разнообразную физкультурно-игровую среду в группах, направленную на оптимизацию двигательной активности, а также на всестороннее развитие детей.

**Оборудование:**цветочки по количеству педагогов, на стене наклеенные ладони и стопы ног, методические рекомендации организации прогулок - походов на экологической тропе здоровья в разные сезоны и методические рекомендации к руководству играми и упражнениями на прогулке – в папках.

 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.

 Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно- эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

 Под **двигательной активностью** понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. В теории и методике физического воспитания выделяют: регламентированную, частично - регламентирующую и нерегламентированную двигательную активность.

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

 Частично-регламентированная двигательная активность- это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

 Нерегламентированная двигательная активность включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

 Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Потребность детей  дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все больше ограничивается самостоятельная двигательная активность детей как в семье, так и в детском саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.

 Двигательная активность — это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Поэтому повышение двигательной активности в течение дня способствует удовлетворению его потребностей в движении. Это условие требует от педагога детальной продуманности, четкой организации режима детей:

- чередование активной и пассивной деятельности;

- увеличение общей и моторной плотности всех форм физического воспитания;

-  использование организованных, индивидуальных, самостоятельных занятий по физическому воспитанию.

 Такая продуманность должна лежать в основе двигательной активности детей не только в течение дня, но и в течение недели, месяца, всего учебного года. Продолжительность двигательной активности детей за период бодрствования должна составлять не менее

50-60% времени, при этом 90 - средней и малой интенсивности, 10-15% - большой. Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребенка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

 Педагогу следует знать о возможных отклонениях в двигательном развитии детей и стоящими в связи с этим задачами воспитания. Специалисты выделяют:

- малую подвижность и частые периоды бездействия у детей;

- большую подвижность с высокой интенсивностью движений, однообразие или трафаретность движений, их бесцельность;

- отсутствие творчества в двигательной деятельности.

Воспитатель, с учетом пере численных отклонений, активизирует интерес к движению или учит управлять движениями и выполнять их точно, обогащает состав движений и содержание деятельности в целом или развивает двигательное творчество.

 Для того чтобы обеспечить достаточную двигательную деятельность детей, рекомендуется закрепление специального времени для этого (утренняя, дневная, вечерняя прогулки, физкультурные паузы между занятиями и др.)

 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, канаты, ленты, платочки, и т.д.), шапочки для подвижных игр, коврики для профилактики плоскостопия, дорожка здоровья.

- Сейчас уважаемые коллеги, предлагаю вам**игры на формирование активной двигательной деятельности детей в условиях группы.**

**Игры с цветочками**

**Оборудование:**вырезанные из линолеума цветы.

 **Игра "Классики"**

**Цель:**развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация:**цветы раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд - два цветочка рядом, 2-й - один цветок, 3-й - два цветка рядом и т. д.

**Ход игры:**

Дети по очереди прыгают по цветочкам как по классикам.

1 -й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант; две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

**Игра "Гигантские шаги"**

**Цель:**развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация:**цветы раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

**Ход игры:**

Дети по очереди различными способами перешагивают с цветка на цветок (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

**Игра "Весёлая дорожка"**

**Цель:**развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; закреплении в речи пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

**Организация:**цветы располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

**Ход игры:**

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

**Игры с тихим тренажером**

**Оборудование:**"Тихий тренажер" - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски (5-10 штук) длиной 1,0-1,50 м для подпрыгивания.

**Игра "Достань ягодку"**

**Цель:**развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

**Организация:**на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

**Ход игры:**

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены толь ко одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право - лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

**Игра "Пройди по стенке"**

**Цель:**развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.  **Организация:**около стены расстилается мягкий коврик.

**Ход игры:**

Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола, посте пенно поднимая ноги все выше, переходя в положение "Берёзка".

**Игра "Допрыгни до полочки"**

**Цель:**развитие координации, пространственных отношений (право - лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

**Организация:**дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

**Ход игры:**

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

**Игра "Путаница"**

**Цель:**развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

**Организация:**на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

**Ход игры:**

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право - лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант - ребёнок играет один и просто "ходит" руками по стенке;

2-й вариант - дети играют в паре "Кто быстрее доберется до условной метки?". При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;

3-й вариант - один ребёнок ведущий, он даёт команды другому ребёнку куда идти (например, правая - красная, левая - зеленая и т. д.).

*(Раздать педагогам брошюры с играми для активной двигательной деятельности детей в условиях группы и поиграть).*

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

 Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (cкакалки , футбольные и баскетбольные мячи, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка.

 Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий. Содержание и построение занятий разное, каждое из них в той или иной мере имеет свое специфическое назначение.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

 Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

Дни здоровья, физкультурный досуг, спортивные праздники - это активный отдых.

 В зависимости от назначения все вышеперечисленные виды занятий, их характер может меняться и повторяться с разной периодичностью в течение дня, недели, месяца, года, составляя так называемый оздоровительный двигательный режим дошкольников.

 Придавая особую значимость роли двигательной активности в укреплении здоровья дошкольников, необходимо определить приоритеты в режиме дня.

 **Первое**место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умствен ной нагрузкой, двигательные разминки между занятиями и т.д.

 **Второе место**в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре — как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной **ДА** детей.

 **Третье место**отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью детей должно быть построено с учетом уровня **ДА.**

 Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям, в которых могут принимать участие родители. К таким занятиям относятся дни здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе.

 **Прогулка**– наиболее благоприятное время для подвижных игр и физических упражнений. Их продолжительность – 10-15 минут. Так, в дни проведения занятий по физической культуре включать игры, физические  и строевые упражнения средней и низкой интенсивности  в конце прогулки. В другие дни – 1-2 подвижные игры и 1-2 физических упражнения с более интенсивной нагрузкой, которые были изучены на физкультурном занятии. Формы организации подвижных игр и упражнений на прогулке могут быть разными, что зависит от характера прошедших и предстоящих занятий, времени года, индивидуальных особенностей детей.

 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.