**Консультация для воспитателей «Организация двигательно — оздоровительных мероприятий с детьми в группе»**

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья. Формами организации двигательно - оздоровительной работы в ДОУ являются самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему, физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейн). Как известно, ходьба – одно из первых движений, которыми овладевает ребенок после умения ползать. В ней участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, одновременно в работу включается до 50 процентов мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы спины и живота, формируется мелкие мышцы стоп, вырабатывается правильная осанка. Кроме того, в ходьбе тренируются дыхательная и сердечнососудистая системы, активнее происходит обмен веществ. Во время ходьбы группой у детей воспитываются согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. В условиях ДОУ после утренней прогулки можно проводить дозированную ходьбу. Ходьба проводится 3 раза в неделю в конце утренней прогулки в обычной сезонной одежде. Каждой возрастной группе задается определенный маршрут вторая младшая группа 600 м, средняя – 800 м, старшая – 1000 м, подготовительная – 1200 м.

Многочисленные исследования, проведенные в последние годы физиологами и медиками, показали, что медленный бег, особенно на свежем воздухе, - не только эффективное средство повышения общей физической подготовленности, но и фактор укрепления здоровья детей.

Систематические занятия бегом улучшают работу легких, сердца, головного мозга и мышц, помогают более быстрому восстановлению сил после умственных нагрузок. Занятия же на свежем воздухе, как известно, улучшают самочувствие, закаливают организм, формируют правильную осанку, вырабатывают силу воли, целеустремленность и другие качества, необходимые в повседневной жизни. Оздоровительный бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Он завоевал в последнее время большую популярность в основном как средство общего развития и выносливости и повышения функциональных возможностей организма. В этом беге важно выделить невысокий темп, не ускорять, не замедлять его, бежать ритмично. Шаги при медленном беге короткие, нога ставится на переднюю часть стопы или эластично переходит с пятки на носок. Движения рук, согнутых в локтях, находящихся на уровне пояса, спокойные, плечи расслаблены. Привычка бегать помогает получить ежедневную дозу движений, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма. Оздоровительный бег рекомендуется проводить 2 раза в неделю, когда нет физкультурных занятий, в конце утренней прогулки. Бег проводится со средней группы. Дистанции таковы средняя- 200 м, старшая – 250 м, подготовительная -300 м. в течении года дистанцию можно увеличивать.

Прыжки, как и бег - неотъемлемая часть двигательной деятельности ребенка. Прыжковые упражнения укрепляют костно-мышечный аппарат ног и туловища, тренируют глазомер, развивают координацию движений. Прыжки со скакалкой занимают значительное место в работе с детьми дошкольного возраста, способствуют повышению выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность и настойчивость. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, длительно повторяющие равномерное движение, развивают выносливость так же, как и беговые упражнения. Поэтому в спортивных уголках наряду с другими пособиями должны иметься скакалки.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, гимнастика после сна, закаливающие процедуры, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия и т. д.

На прогулке рекомендуется организовывать 2-3 игры, если в этот день не было физкультурного занятия. В дни проведения физкультурных занятий организуется одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение. В старших группах в течение месяца может быть проведено 15 – 20 игр. Каждая новая игра повторяется 4-5 раз. Не следует забывать об играх – эстафетах.

Физкультминутки применяются с целью предупреждения утомления на занятиях. Длительность ее составляет 2-3 минуты в середине занятия.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Эту гимнастику следует проводить 7 – 15 минут.

Основой профилактики и лечения нарушений осанки является общая тренировка организма. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо многократно показывать, что такое правильная осанка. Нужно давать позитивные формулировки (иди прямо, выше подбородок, носик вперед) и непосредственно на теле ребенка показывать правильное положение. Лучше всего чаще играть в игры на развитие осанки.

Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей. Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе) .

Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она 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. Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня утром до завтрака, между занятиями, после дневного сна, во время прогулок. При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно- игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек). Педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям. К таким занятиям относится неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде, игры-соревнования.