***Консультация для воспитателей.***

*Тема: Развитие двигательных способностей в повседневной жизни детей.*

*Воспитатель МАДОУ № 48*

*Некрасова Т.И.*

*г. Томск 2015 г.*

Гиподинамия - что это такое? Угрожает ли она маленьким детям? Ведь научно-технический прогресс, являющийся основной причиной снижения двигательной активности современного человека, пока не коснулся ни условного быта самого ребенка, ни его основной деятельности - игры.Однако, ученые, исследуя влияние двигательной активности на здоровье и жизнедеятельность человека, сочли необходимым обратиться и к раннему возрасту. В результате подобран надежный ключ к правильной организации жизни малыша в детском саду и семье, к формированию его здоровья, умственной активности, умения действовать "рядом" и "вместе" с другими. Этот ключ - движение.Каково же мнение разных специалистов о значении двигательной активности?Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные симптомы и функции организма.Гигиенисты и врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение - это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение - это и эффективнейшее лечебное средство.По мнению психологов: маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается прежде в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят, через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве, чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно - психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых 3-х лет жизни.Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают движение - важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств.

А разве может быть труд - основа основ жизни - без точных, развитых движений? Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности Первобытному человеку ежедневно приходилось пробегать и проходить десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так выделилось пять основных жизненно важных движений, каждое из которых имело свое значение:

бег и ходьба - для перемещения в пространстве;

прыжки и лазанье - для преодоления препятствий;

метание - для защиты и нападения.

Миллионы лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека – выживал тот, кто лучше других владел ими. Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно сказываться на их здоровье. Появилась необходимость компенсировать движение- существование специально придуманными движениями- физическими упражнениями.

Постепенно стала проблема определения норм двигательной активности взрослых и детей. А теперь попытаемся ответить на вопрос: достаточно ли двигаются дети в условиях дошкольного учреждения? В результате специальных исследований учеными установлены ориентированные нормы двигательной активности детей. В каких единицах можно измерить движение ребенка? Прежде всего в условных шагах. Для этого используется специальный прибор - шагомер. У трех летних детей, при 12 часовом пребывании детей в детском саду объем движения равен 5,5 тысячи шагов, у старших детей 8 тысячи шагов. Как видим, с возрастом количество движений увеличивается. Другим показателем является продолжительность двигательной активности дошкольников. Дети должны двигаться не менее 60 % всего периода бодрствования. Детям свойственна частая смена движений и поз – до 500-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц , поэтому и дети не устают. Учитывая эти особенность, следует обеспечить деятельность детей, создавать условия для разных движений. В дошкольном возрасте не установлено существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек. Весной дети двигаются больше чем зимой. ВО многом подвижность детей зависит от их двигательных умений, эмоционального состояния. Знания воспитателями и родителями особенностей двигательной активности детей поможет и в рациональном построении двигательного движения в детском саду и в семье. Во второй половине дня наблюдаю за детьми в группе, каждый из которых занят своим делом в игровом уголке Рита и Люда играют с куклами. Рита играет сидя: кормит куклу, переодевает, укладывает спать. Все движения при этом выполняет почти не вставая с места и не меняя позы. Люда те же действия выполняет с куклой находясь в постоянном движении: приседает, наклоняется, передвигается на коленках, садится на корточки, переходит с места на место. Что бы как-то разнообразить движения в игре Риты просто напоминаю девочке какое-нибудь действие: « Что-то твоя дочка только ест и спит, разве она больше нечего не умеет делать? Научи ее ходить по дорожке, пойди с ней на прогулку, пусть кукла потанцует, покажи как она подпрыгивает.» Девочка охотно это выполняет с куклой. Даже с такой игрушкой как мяч, которой программирует именно активные движения, дети по - разному подвижны. Ярослав и Саша могу бросать мяч и бегать за ним по 15-20 раз подряд, а вот Глеб чаще выполняет с мячом более спокойные движения: упирается лбом в середину мяча, прижатого руками к полу и крутит его удерживая равновесие. Сидя перекатывает мяч по одной затем по другой ноге или прокатывает мяч вокруг себя, если бегает за мячом то не продолжительное время. При ознакомлении с новой игрушкой дети проявляют свою активность по разному. Например: выношу игрушечный автомобиль . Наблюдаю, как дети к нему относятся. Саша сидит и катает его на коврике, Нурдоолот лежа на полу, подолгу рассматривает , как крутятся колеса, Максим резко толкает машину и бежит за ней громко смеясь. Некоторые дети, могут продолжительное время без каких либо дополнительных движение и эмоций возить автомобиль по кругу, держа за веревочку. Кто то шумно бегает задевая предметы и игрушки, кто то нечем не занят, со скучающим видом сидит на полу. Как тут разобраться, кому из детей что нужнее, и следует здесь, что менять? Специальными исследованиями установлены значительные различия в двигательной активности детей. Можно условно выделить три группы детей: большой, средней и малой подвижности. Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью всего дня. В группе они самостоятельны, активны. Движения обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Дети большой подвижности отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами деятельности. Малоподвижные дети часто вялые, пассивные, быстро устают, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность не требующую большого пространства и движения. У малоактивных детей воспитываю интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Иногда бывает трудно восстановить контакт с ребенком, долго не посещавшим детский сад. В этом случае стараюсь использовать потребность детей в движении. Такой пример: Саша пришел в детский сад после продолжительной болезни. В группе он был пассивен, сторонился детей. На все попытки вовлечь его в игру недовольно отвечал отказом. Зная, что Саша любит играть с мячом – внесла в группу корзину с мячами, рассыпала их , сделала вид, что это произошло нечаянно. Мальчик тотчас стал помогать их собирать. Я похвалила его, поблагодарила, и снова рассыпала мячи. На этот раз сама попросила Сашу собрать мячи в корзину. Мальчик сложил мячи, взял один из них, и стал играть. Через несколько минут он уже общался с другими детьми и был до конца дня подвижным и радостным. Можно выделить несколько наиболее трудных моментов организации жизни и быта детей в дошкольном учреждении. Прежде всего это следует отнести к адаптационному периоду их пребывания в детском саду. Замечено, что если ребенок много двигается, привыкание его к новой обстановке значительно облегчается. Дети охотнее идут в группу, быстрее перестают плакать, если воспитатель умеет сосредоточить их внимание на активной двигательной деятельности. Можно привести такой пример: в сентябре мы набрали группу детей из малышей. Во время утреннего приема дети не хотят расстаться с родителями, многие плачут. Уговоры мало помогают. Всех взять на руки нет возможности . Тогда приношу корзину с мячами, собираю детей вокруг себя и начинаю игру: - Я подниму мячики высоко-высоко, разлетятся мячики далеко-далеко. А детки побегут и мячики мне принесут. Подкидываю мячи и удивительно, равнодушных не остается. Даже стойкие ревуны бегут за мячами. Большие трудности воспитатели испытывают в переходы от одного режимного момента к другому: после завтра, начале прогулки, многие дети не знают ,чем им заняться. Одни бесцельно ходят по группе,другие, наоборот начинают бегать, толкаться, махать руками, кричать, ссориться из-за игрушек. Такое состояние поведения отрицательно сказывается на нервной системе ребенка. Сосредотачиваю свое внимание именно на этих детей, слежу, чтобы каждый ребенок взял игрушку и стал играть. Лишь после этого приступаю к общему руководству игровой деятельности и к индивидуальной работе, к подготовке группы к занятия и т.д. Часто воспитателей затрудняет сбор игрушек. Между тем, используя игровые приему можно легко вызвать интерес у детей к наведению порядка в группе. Это удаются, если опираться на естественный интерес детей к движению. Например, предложить одному стать шофером и отвезти куклу в игровой уголок-домой, другому- помочь кукле дойти до своей кроватки. После игры с куклой предлагаю Владу отнести ее на место, но тот отказывается тогда дала ему грузовик и сказала , что он шофер и должен отвезти все кирпичики на место, чтобы потом с ними было удобно играть. Малыш нагрузил кубиками машину, вез ее медленно, следя, чтобы кубики не рассыпались убедившись, что они прочно держаться в кузове, он повел машину быстрее. Обратно за кубиками Влад побежал, нагрузил машину более уверенно и повез быстрее, даже пытался бежать. Таким образом сбор игрушек проходит без трудностей при дополнительных 10 – 15 минутах целенаправленной двигательной деятельности. Как правило ,в такой обстановке нет времени на ссор, плохого настроения. В развитии двигательных способностей детей в повседневной жизни не малую роль играет утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Оптимальная двигательная активность детей во время утренней гимнастики может быть достигнута путем подбора упражнений разной степени интенсивности, определенного кол-ва повторений, темпа их выполнений. Двигательная разминка во время большого перерыва между занятиями позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Она состоит из 3- 4 игровых упражнений.Физкультминутка проводится воспитателем по мере необходимости, в зависимости вида и содержания занятий по развитиюречи, рисованию, формированию элементарных математических представлений,главным образом в момент появления признаков утомления детей.Это упражнения общеразвивающего воздействия: наклоны туловища ,движения рук вверх, в стороны,полуприседания и приседания,подпрыгивания , поскоки, разные виды ходьбы.После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботится о профилактике нарушений осанки и стопы.Этому может помочь комплекс гимнастики после сна.Гимнастика игрового характера состоит из 2-3 игровых упражнений, типа «потягушки» , « винтики», «спортсмены». После гимнастики проводится водная закаливающая процедура « обливание ног, обтирание всего тела влажной варежкой с последующим растиранием сухим полотенцем». При развитии двигательных способностей детей на первый план выступают физкультурно - оздоровительные занятия в режиме дня. К ним отнесены общественные виды двигательной деятельности представленные базисной программой «Детство»: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутка на занятиях с умственной нагрузкой, динамическая пауза- двигательная разминка между занятиями. Второе место в двигательном режиме детей принадлежит учебным занятиям, как основной форме обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности. Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления индивидуальных возможностей детей.