**Консультация для воспитателей**
**Тема: «Методы и приемы организации двигательной активности детей дошкольного возраста»

 *«Жизнь требует движения»*** *(Аристотель)*

Сохранение и укрепление здоровья детей на всех этапах их развития является одним из приоритетных направлений государственной политики в Российской Федерации.

Мощным биологическим стимулятором жизненных функций и здоровья растущего организма является двигательная активность – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка, сохранения и укрепления его здоровья.
 Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно, чтоб в этот период развития детей мы, педагоги, обеспечили им выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

 Итак, важнейшим условием оздоровления в ДОУ является **организация двигательной активности детей**.

Двигательная активность способствует:

* повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

 Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку. Движение - главное проявление жизни; без него немыслима творческая деятельность. Ограничение движений или их нарушение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах.
 **Какими же методами и приемами пользуется педагог при организации двигательной активности детей?**

 Термин «метод» происходит от греческого слова «methodos», что означает путь, способ продвижения к истине, к ожидаемому результату. « В педагогической практике под методом, - считает П.И. Пидкасистый, - по традиции принято понимать упорядоченный способ деятельности по достижению учебно-воспитательных целей».

 Осуществляя руководство двигательной активностью детей, педагогами используются следующие **методы:** - словесный метод
- наглядный метод
- практический метод
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме)
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме)

 Наиболее действенным методом считается **игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, он эффективнее всего в работе с детьми, в нём учитываются элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой реакции, проявление творческой инициативы.

 В игре с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий. Например, в игре «Ловишки» дети упражняются в беге на выносливость, а при такой игре как «Путаница» развивается координация движений, быстрота реакции, внимательность.

 Не обойтись и без **соревновательного метода**. Он преимущественно используется в старших группах в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков, но допустим и в средних, младших группах (перед малышами ставится задача: кто быстрей принесет флажок, кто дальше бросит мяч).
 Обязательным условием соревнования при этом выступает соответствие его физическим силам детей, воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям команды «соперника». Например, во время эстафет на занятиях и развлечениях в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, борьбы. При соревнованиях в команде формируются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед всеми сверстниками за достижение соревновательной цели – победы.

 Элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных, осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, умения самостоятельно придумывать и проводить игры со сверстниками, что необходимо для подготовки ребенка к школе.

 **Наглядные методы** используются с целью обеспечения яркости чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении. Например, при обучении детей игре в теннис или бадминтон - показать детям, как правильно держать ракетку, правильно стоять, как отбить мяч. Дети, видя, как делает педагог, повторяют.

 **Словесные методы** направлены на сознание детей, этот метод помогает «осмысливанию представленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений», играют «большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях». Например, при разъяснении правил игры педагог рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Дети запоминают новые слова, их значение, представляют картинку, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

 **Практический метод**, связанный с практической двигательной активностью детей, обеспечивает действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно – моторных ощущениях детей. Практические методы побуждают ребенка к воспроизведению упражнений, их вариативному использованию, выполнению игровых ролей, участию в соревнованиях, выполнению ролей судей при проведении соревновательных игр, повышают интерес к самосовершенствованию.

Итак, применяя указанные выше методы, мы опираемся на чувственное восприятие ребенка (первую сигнальную систему), на мыслительную деятельность (вторую сигнальную систему) и на практическую деятельность (выполнение конкретных упражнений).

 Педагоги: Л.П. Матвеев, Д.В. Хухлаева, Э.Я. Степаненкова и др. отмечают, что ни одним из методов нельзя ограничиться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания и организации двигательной активности детей.

 **Методический прием** — составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие ребенка.
Методические приемы выбираются в соответствии с программным содержанием двигательного материала, возрастными и типологическими особенностями, степенью владения движениями, общим развитием ребенка. Целесообразный подбор приемов позволяет воздействовать на все анализаторные системы ребенка, активизировать его сознание, самостоятельность и творчество при выполнении двигательных заданий.

 Приемы наглядного метода разнообразны. Так, **наглядно - зрительные** **приемы**  заключаются в правильном, четком показе образца движения или его отдельных элементов; в подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров для формирования пространственной ориентировки; использований кино-, видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков и т.д.

 **Наглядно - слуховые приемы** представляют собой звуковую регуляцию движений. Они осуществляются под музыку, песни, ритм барабана, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. Использование слуховой наглядности не только улучшает качество движений, «регулирует темп и ритм», но и вызывает у ребенка « эмоциональный подъем», желание выполнять движения.
 **Тактильно – мышечная наглядность** используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Например, в целях выработки навыка бега с высоким подъемом колена применяются поставленные в ряд воротца – дуги. Поднимание ног во время бега через эти дуги способствует приобретению ребенком навыка высокого поднимания колена. Тактильно - мышечная наглядность выражается и в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающее ощущение правильного мышечного тонуса).

 Однако, такая помощь должна быть кратковременной, чтобы она не приобрела сигнальное значение в системе постоянных раздражителей, содействующих выработке данного динамического стереотипа .

 **Приемы словесного метода** играют важную роль в обучении ребенка движению. К ним можно отнести: краткое одновременное описание и объяснение новых движений, с опорой на имеющийся жизненный опыт и представления ребенка; пояснение, которое сопровождает показ движений или его элементов; указание о выполнение движений; беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижных игр; вопросы детям, которые задаются до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий ; команды, распоряжения, сигналы, требующие различной интонации, динамики и выразительности; считалки, короткие рифмованные стихи, применяемые детьми для определения ведущего, или распределения ролей в игре; образный сюжетный рассказ применяется в целях развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ. К этому следует отнести и выразительное произнесение игровых зачинов, которыми так богато русское народное творчество.

**Таким образом**, только совокупность и умелое сочетание этих методов и приемов в работе по развитию двигательной активности детей дошкольного возраста будет продуктивно и эффективно, так как позволяет повысить интерес, продолжительность и уровень двигательной активности детей, способствует сохранению и укреплению здоровья наших воспитанников.
 Лозунг “Движение — это жизнь” известен всем, и никто не решится его оспаривать. Именно двигательная активность помогает любому человеку дольше сохранить здоровье, поддерживать бодрость духа и хорошее настроение.

 ***«Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения»***

***(Ж. Тиссо)***