«Согласовано» «Утверждено»

Ст.воспитатель МБДОУ №14 Заведующая МБДОУ №14

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Габдрахманова А.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Байбулатова О.А.

**Семинар – практикум для воспитателей**

**«Самостоятельная двигательная активность детей в условиях групповой комнаты».**

Провела: инструктор

по физкультуре первой кв.категории

**Попович Л.Н.**

Казань 2015г.

 Двигательная активность – основное средство предупреждения развития нервно-психического утомления детей. Однако за последние годы происходит ее неуклонное снижение, как по объему, так и по интенсивности.

 Известно, что удар, наносимый гипокинезией по мышечной системе, отражается на состоянии нервной, эндокринной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Формируются различные дефекты осанки.

 Самостоятельная двигательная активность детей, о пользе которой написано уже немало, является прекрасным средством не только физического, но и общего развития ребенка. Поэтому чрезвычайно важно создать, в групповой комнате ДОУ, оптимальные условия для ее реализации.

 **Младший дошкольный возраст.**

 Развитие движений на данном возрастном этапе – одна из главных задач педагога. Первая задача воспитателя – правильно подобрать необходимое физкультурно – игровое оборудование, учитывая необходимость развития основных видов движений: ходьбы и бега, развивающих координацию и равновесие, подпрыгиваний на месте и спрыгивания с высоты, катании, прокатывании и бросании мяча, ползании, подлезании под дуги, влезании в ящик, на куб, перелезании через бревно, лазанье по лестнице-стремянке и т.д. в связи с этим в групповой комнате должен быть следующий комплект физкультурного оборудования и мелкого инвентаря:

* дуги (минимум две) для подлезания и прокатывания мячей (высотой и шириной по 50 см);
* кубы (минимум два) с ребром 25 – 30 см;
* ящики для влезания и метания в цель (высотой 20, 15 и 10 см);
* лесенка – стремянка (высотой 1,5 м);
* мячи (d – 8 см, d – 10 см, d – 20 см);
* игрушки – каталки;
* бревно (длиной 1 м, высотой 20 см);
* профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань разной фактуры, массажные коврики и др.);
* крупные игрушки на колесах;
* шнур (длиной 10 м);
* погремушки, колечки, султанчики, ленточки, флажки (по кол-ву детей).

 Для развития детей оптимально многофункциональное модульное физкультурно – игровое оборудование, которое отвечает требованиям безопасности, развития двигательной сферы ребенка, в том числе двигательного творчества.

 Весь инвентарь должен быть ярким, привлекательным, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Особое внимание воспитатель обязан уделять контролю за деятельностью детей с оборудованием, проверять его устойчивость и надежность.

 Следующая задача – правильное размещение физкультурно-игрового оборудования: по периметру комнаты в безопасных зонах. Ребенок не должен испытывать сложности в поиске предмета. Сам предмет должен стимулировать и одновременно подсказывать способ выполнения действий с ним или на нем. В первой и второй младшей группах нецелесообразно создавать специальный физкультурный уголок. Вся группа должна представлять собой единое двигательное пространство, на котором каждый малыш может удовлетворить потребность в движении и познании, действуя с разнообразными физкультурно-игровыми пособиями.

 **Средняя группа.**

 На пятом году жизни наблюдается наиболее значительный рост двигательной активности. Ребенок становится более подвижным. Однако он еще слабо ориентируется в пространстве, недостаточно ловок, поэтому необходим тщательный контроль за интенсивностью и содержанием самостоятельной двигательной деятельности со стороны педагога.

 При размещении мебели и игрушек в игровой комнате проанализируйте направления наиболее частых передвижений детей, освободив проходы. При размещении физкультурного уголка нужно исходить из правил безопасности. Оптимальное место для занятий с оборудованием – площадка, удаленная от окон, шкафов. Оборудование должно быть размещено по принципу целесообразности. Например, игра «Дартс» размещена на уровне глаз ребенка, массажеры для стоп – в нише на полу и т.д.

 При подборе физкультурного оборудования необходимо учитывать психофизические качества и двигательные способности 4-хлетних детей: быстроту, ловкость, координацию, интересы и предпочтения. Оно должно быть малогабаритным, легким, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью:

* кегли;
* игра «Дартс» (с шариками на липучках);
* ракетки с мячиками на липучках;
* напольные и подвесные кольцебросы;
* мячи;
* скакалки;
* султанчики, ленточки, флажки;
* мешочки по 200г.;
* обручи;
* профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань разной фактуры, массажные коврики и др.).

 Стремясь проникнуть в суть явлений и предметов, улавливая отдельные закономерности и взаимосвязи, ребенок начинает постигать азы правильной техники движений. Удовлетворяя детскую любознательность, можно стимулировать развитие детского творчества, самостоятельности, инициативы. С этой целью варьируйте местоположение оборудования, убирая то, что наскучило. Оживляйте уголок яркими иллюстрациями, тематическими картинками.

**Старший дошкольный возраст.**

 Более высокий уровень психофизического развития старшего дошкольника обеспечивает соответствующие изменения в двигательной активности. Ребенок свободно держит корпус, более совершенна его координация, двигательные действия становятся экономными, более уверенными и согласованными.

 Благодаря достаточно высокому уровню ориентировки в пространстве и волевой регуляции, ребенок более уверенно ведет себя на ограниченном пространстве, может затормозить движение, изменить его направление, переключиться на другое, что делает его деятельность в группе более безопасной. Накопившейся двигательный опыт позволяет ребенку содержательно проводить свободное время, организовывать игры со сверстниками, самостоятельно использовать разнообразное оборудование.

 Учитывая тягу детей к сложнокоординированным двигательным действиям, спортивным играм и тренажерным устройствам, физкультурный уголок становится:

- условием формирования интереса к занятиям физкультурой и спортом, тем зеркалом, в котором отражается жизнь группы (праздники, соревнования, награды, коллекции, игры, семейные походы и т.д.). Т.о., можно способствовать зарождению спортивных традиций группы, формированию интересов детей;

- содержание уголка пополняется за счет размещения в нем спортивного инвентаря, ведь именно в старшей группе вводится обучение элементам спортивных игр;

- добавляются простейшие малогабаритные тренажерные устройства. Их могут заменить самодельные резиновые эспандеры для силовых упражнений, резинки для прыжков, балансиры для развития равновесия и т.д.;

- одним из вариантов оборудования уголка может быть готовый физкультурный комплекс из 7 движений, являющихся базовыми для комбинаций: вис (на перекладине, кольцах), прыжок, вращения (поясной лопинг), качание (качели, лианы), катание (горка), равновесие (наклонная лесенка) и лазанье (на всех снарядах). На полу мат для страховки и амортизации при соскоке.

 Ориентировочный перечень инвентаря для стандартного физкультурного уголка:

* пластмассовые городки;
* ракетки и мячи для пинг-понга;
* кегли;
* мячи, малое баскетбольное кольцо;
* игра «Дартс» (с шариками на липучках);
* кольцеброс;
* резиновый эспандер;
* диск здоровья;
* скакалки, резинки;
* обручи;
* настольные спортивные игры;
* массажеры;
* султанчики, ленточки.