



## Консультация для воспитателей.

### Организация двигательной активности детей в течение дня.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Основу двигательного режима составляет самостоятельная деятельность детей.

Возрастные и индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются как условием организации деятельности, так и ее характером и содержанием. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной деятельностью детей.

**Дети 3-4 лет** имеют определенный двигательный опыт. Умеют выполнять некоторые сложные движения, такие как прыжки, бег. Доступны и понятны некоторые элементы техники основных движений.

**Дети 5 лет** наиболее существенна разница в показателях двигательной активности между мальчиками и девочками во время самостоятельной деятельности, что обусловлено разным содержанием их игровой деятельности. У мальчиков преобладают игры подвижного характера (футбол). Девочки предпочитают игры спокойного характера с преобладанием статистических поз (сюжетно-ролевые : «Семья», «Больница» и т.д).

**Дети 6 лет** двигательная деятельность становится более осознанной и разнообразной. По мере овладения двигательными навыками и умениями у шестилеток проявляется значительный интерес к спортивным играм и упражнениям. Овладевая новыми навыками и закрепляя старые, дети активно начинают применять их в своей самостоятельной деятельности. Мальчики и девочки берут на себя разные роли и в соответствии с сюжетами используют свой достаточно богатый двигательный опыт. В 6-летнем возрасте стирается резкая грань в содержании самостоятельной деятельности мальчиков и девочек, ярко выраженная у пятилетних детей. Шестилетки самостоятельно объединяются небольшими группами и вместе выполняют те или иные упражнения, такие как бросание мяча в кольцо, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки через веревку и другие. В этих упражнениях участвуют как мальчики, так и девочки.

**Дети 7 лет** обладают более высокими двигательными возможностями по сравнению с предыдущей возрастной группой. Показатели двигательной активности увеличиваются за счет обогащения самостоятельной деятельности разнообразными играми и физическими упражнениями. Как у мальчиков, так и у девочек проявляется достаточно устойчивый интерес к одним и тем же спортивным играм и упражнениям. В зимнее время года большим успехом используются такие спортивные упражнения, как катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. В теплое время года дети любят игры с мячом, обручем, скакалкой. В этом возрасте у детей появляется самоконтроль и самооценка своих движений при

выполнении тех или иных упражнений. Дети 7 лет часто самостоятельно упражняются в движениях, многократно повторяя упражнения, стремятся добиться хорошего результата. Можно нередко видеть, как девочки учат мальчиков прыгать через скакалку разными способами, а мальчики обучают девочек езде на велосипеде или в футбол.

### **Планирование двигательной активности.**

Ввиду того, что двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, необходимо при ее организации уделять большое внимание планированию. Наиболее рационально планировать двигательную активность по этапам. Этапы – это условное деление физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня.

«Утро».

Утро - самый короткий по времени этап педагогического процесса, но самый насыщенный воспитательно-образовательными мероприятиями. Задача воспитателя – уделить внимание каждому пришедшему ребенку, создать у него бодрое, жизнерадостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью. Утром целесообразно планировать деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей. Необходимо заранее создать условия для самостоятельной двигательной активности, продумать размещение инвентаря, дидактических пособий. Малышам можно предложить поупражняться в отдельных упражнениях (перешагивание через пеньки, подлезание под дугу, прокатывание мяча друг другу и т.п.) Желательно планировать игры, знакомы детям, лучше малой ли средней подвижности («Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, не задев кеглю» и др.). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, изо деятельность), то лучше утром

запланировать игры средней и даже большой подвижности; если предстоит физкультурное занятия, то утром планирует более спокойную двигательную деятельность или организовать подготовительные упражнения для разогрева определенных групп мышц. Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, независимо от уровня их физического развития, а также индивидуальную работу с детьми. Которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушении слуха, нервной системы, ожирении.

#### «Прогулка»

В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Важно создать необходимые условия: поддерживать инициативу, творчество в любом виде игр; вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование. Необходимо учитывать. Какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр. На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами детей. Кроме того, необходимо наметить игровые упражнения для индивидуальной работы. Важно для прогулки планировать различные подвижные, спортивные игры и упражнения. Зимой – это хоккей, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах. Весной, летом, осенью – футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, катание на велосипеде, самокатах, городки.

#### «Вторая половина дня»

Основная педагогическая задача этого периода – вызвать у детей желание завтра снова прийти в детский сад. Для ее реализации необходимо в группе создать положительный эмоциональный настрой, чтобы каждому

ребенку было комфортно. Во вторую половину дня кроме гимнастики после сна и закаливающим мероприятием предлагается планировать активный отдых детей. Во вторую половину дня также необходимо запланировать самостоятельную двигательную деятельность, используя различное физкультурное оборудование, тренажеры, дидактический материал. Вечером, перед уходом детей, лучше планировать спокойную двигательную деятельность – малоподвижные игры, дыхательные упражнения.