

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»**

**Консультация для родителей  
«Формирование двигательной активности дошкольников в повседневной  
жизни»**

Составила:  
Нуцалова Д.Р.

г. Когалым, 2016 г.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребёнка.

Современные образовательные программы нацеливают воспитателей на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на НОД по физической культуре и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

**Двигательная активность** представляет собой удовлетворённую потребность организма в движении. Она является важнейшим условием нормального развития ребёнка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. Потребность в движении нельзя рассматривать как функцию возраста, обусловленную соответствующими изменениями организма. Она весьма сильно варьирует в зависимости от особенности физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья ребёнка, работоспособность, успешное усвоение материала по различным предметам, наконец, настроение и долголетие человека. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма. Выявлена также зависимость между двигательным ритмом и умственной работоспособностью, школьной зрелостью ребёнка.

Дети с большей двигательной активностью лучше развиты. Вероятно, в этой связи можно говорить о двусторонней зависимости: более значительная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность. Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребёнка. Но следует предостеречь и от излишней двигательной активности, которая ведёт к функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе дошкольника.

Естественная потребность организма в движении для дошкольников составляет в среднем от 10 до 15 тыс. шагов (локомоций) в сутки.

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 3-4 года | 6-9 тыс. шагов в сутки   |
| 4-5 лет  | 9-12 тыс. шагов в сутки  |
| 5-6 лет  | 12-15 тыс. шагов в сутки |

Двигательная активность ребёнка меняется в зависимости от сезона: в зимний период она снижается, а летом повышается приблизительно на 30% по сравнению со средними величинами.

Двигательную активность можно измерить с помощью шагомера.

Измерить уровень двигательной активности можно путём хронометрирования. За определённый временной период фиксируется время пассивного состояния ребёнка (сидит, стоит, лежит) и время активного состояния ребёнка (идёт, бежит, прыгает и т.д.). Наблюдение ведётся за одним ребёнком или несколькими детьми одновременно. Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Следует заметить, что двигательная активность каждого ребёнка индивидуальна. Если внимательно понаблюдать и проанализировать двигательное поведение ребёнка, то можно отнести его к одной из 3 групп по двигательной активности.

| 1 группа  | 2 группа  | 3 группа   |
|---|---|--|
| <p>Дети со средней, нормальной двиг. активностью. У детей нормальная масса тела, они редко болеют, хорошо усваивают материал в ДОУ и потом хорошо успевают в школе.</p> | <p>Дети малоподвижные, с низкой двиг. активностью. У многих повышенная масса тела и различные отклонения в состоянии здоровья. У таких детей снижена работоспособность, они отстают от сверстников в физическом развитии, плохо владеют движениями. Рекомендуется увеличить двиг. активность.</p> | <p>Дети с большой двигательной активностью – «моторные». Это имеет отрицательные последствия – высокая физ. нагрузка, приводит к отклонениям в сердечно-сосудистой системе. Такие дети очень подвержены заболеваниям. Уменьшить двиг. активность</p> |

Хорошие результаты показывает дружба детей с разной двигательной активностью и совместная деятельность детей и взрослых. Полезны игры в шашки и шахматы для детей 3 группы двигательной активности.

Воспитатель, определяя оптимальный уровень двигательной активности детей 3-7 лет, должен исходить из педагогических условий, **цель** которых – укреплять здоровье, повышать умственную и физическую работоспособность.

Формирование двигательных навыков и умений предусматривает взаимосвязь с развитием физических качеств в разных формах работы: на утренней гимнастике, на НОД по физической культуре, в процессе подвижных игр и физических упражнений на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности, а также в индивидуальной работе с детьми по развитию движений.

**Подбор содержания игр и физических упражнений для НОД по физической культуре и прогулок предусматривает:**

1. Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также упражнений, требующих координации движений, ловкости и выносливости.
2. Соответствие содержания игр и упражнений возрастным и индивидуальным возможностям детей.
3. Применение разных способов организации детей.
4. Рациональное использование окружающей среды и пространства, оборудования и физкультурных пособий.
5. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка
6. Активизацию детской самостоятельности и развитие творческих двигательных способностей.
7. Дифференцированное руководство двигательной активностью детей.
8. Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей

Для каждой подгруппы детей необходим разный подбор игр и упражнений в основных видах движений. Например, **детям с высокой двигательной активностью** предложить задания на развитие внимания, координации движений, ловкости, требующие точности выполнения действий, развивающих глазомер, силу и точность броска (перебрасывание мяча через сетку, метание вдаль и т.д.). **Детям с низким уровнем** предложим игры и упражнения на развитие быстроты и скорости движений, выносливости, на быстрое переключение с одного движения на другое, перебежки со средней скоростью. **С детьми со средним уровнем активности** проводится основная работа, требующая, прежде всего высокого качества выполнения движений.

Одна из важнейших задач в этой работе – удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Свой внутренний мир (удовольствие, удивление, сосредоточение, радость и т.д.) ребёнок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность детей ведёт к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

**Важно заметить**, что современные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Она всё больше ограничивается созданными условиями:

1. замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду и квартир;
2. ограничением двигательной активности на прогулках (сокращением игровых площадок, большое количество транспорта);
3. требованиями взрослых (не лезь, не беги, не ползи, испачкаешься, упадёшь и т.п.);
4. увеличением продолжительности познавательных занятий с преобладанием статических поз;
5. преобладанием статичного времяпровождения (просмотр телепрограмм, компьютерные и настольные игры, игры с конструктором, занятия изобразительной деятельностью и т.д.);
6. генетической наследственностью (по последним статистическим данным только 10% детей являются здоровыми).

**Но самая главная проблема** – несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют самостоятельно организовать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. В группах, где много детей, мебели, игрушек, невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. То же самое в квартире, где места зачастую ещё меньше.

**Таким образом, одной из задач педагогов является научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади (группы, квартиры и т.п.).**

Дети старшего дошкольного возраста, часто очень активные, не могут соотносить свои желания с возможностями группы. Традиционные подвижные игры трудно проводить в помещении, где много мебели, игрушек, и, кроме того, для таких игр часто требуется участие нескольких игроков. А если хочется поиграть одному или с двумя-тремя друзьями? Как сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей?

Сначала необходимо определить индивидуальные предпочтения дошкольников: любимые игры, виды движений, чаще всего используемые в самостоятельной деятельности и т.д. Определив круг интересов детей, можно подобрать именно те подвижные игры и изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного помещения.

Предлагаю вашему вниманию серию игр, которые учитывают индивидуальные потребности дошкольников (игровые интересы, необходимость тренировки отдельных групп мышц) и позволяющие им активно двигаться в условиях группы. Игры необходимо вводить в самостоятельную деятельность воспитанников постепенно.

**Серия игр для активной двигательной деятельности детей в условиях группы.  
Игры с ковриками.**

**Оборудование:** разноцветные коврики 25х25см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (нижняя сторона должна быть сделана из нескользящего материала).

### **Игра «Классики».**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений.

**Организация:** коврики раскладываются на полу с чередованием: 1 ряд – два коврика рядом, 2 ряд – один коврик, 3 ряд – два коврика и т.д.

**Ход игры:**

Дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1. Две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;
2. Две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;
3. ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

### **Игра «Гигантские шаги».**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрёстных движений.

**Организация:** коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребёнка.

**Ход игры:**

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперёд).

### **Игра «Весёлая дорожка».**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрёстных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

**Организация:** коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

**Ход игры:**

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

### **Игра «Займи своё место».**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрёстных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.

**Организация:** коврики располагаются по большому кругу.

**Ход игры:** Воспитатель даёт словесное указание любому играющему ребёнку, какой коврик надо ему занять (например, «Маша встань на коврик с красным овалом по середине»). После того как дошкольник займёт своё место, он сам даёт указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор, пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1. свои коврики;
2. любой коврик.

После чего каждый из игроков, должен сказать на каком коврике он оказался (Я стою на коврике с красным кругом).

Для расстановки детей на коврики можно использовать карточки с геометрическими фигурами.

## **Игры с тихим тренажёром.**

**Оборудование:** «Тихий тренажёр» - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5м, силуэты ножек от пола и до 70см; разноцветные полоски (5-10шт) длиной 1-1,5м для подпрыгивания.

#### **Игра «Достань ягоду».**

**Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право - лево); тренировать мышцы плечевого пояса и рук.

**Организация:** на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

**Ход игры:**

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягоды. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право – лево. Побеждает тот, кто первым «сорвал» ягоду.

#### **Игра «Пройди по стенке».**

**Цель:** развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

**Организация:** около стены расстилается мягкий коврик.

**Ход игры:**

Дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги всё выше, переходя в положение «Берёзка».

#### **Игра «Допрыгни до полочки».**

**Цель:** развитие координации, пространственных отношений (право – лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

**Организация:** дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребёнка и до высоты прыжка самого рослого.

**Ход игры:**

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

#### **Игра «Путаница».**

**Цель:** развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право – лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

**Организация:** на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

**Ход игры:**

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право – лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1. ребёнок играет один и просто «ходит» руками по стенке;
2. дети играют в паре «Кто быстрее доберётся до условной метки?». При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;
3. один ребёнок ведущий, он даёт команды другому ребёнку куда идти (например, правая – красная, левая – зелёная).