**Консультация для воспитателей**

**«Оптимизация двигательной активности дошкольников в подвижной игре»**

**Подготовила: инструктор по**

**физкультуре Е.А.Антипова**

**МАДОУ ЦРР – детский сад № 47 «Дельфин»**

**г.Мытищи**

**2017г.**

**Оптимизация двигательной активности дошкольников в подвижной игре**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, весе­лым, хорошо физически разви­тым. Для этого, наряду с совер­шенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, необходи­мо удовлетворить и потребность в движениях. С момента рожде­ния нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале они беспорядочны, но постепенно начинают приобре­тать более координированный и целенаправленный характер: хо­чет достать игрушку, дотянуться до мамы, поднять рукой свою ногу. Формирование этой важной для жизнедеятельности потреб­ности в значительной степени зависит от особенностей жизни воспитания, от того, насколько окружающие ребенка взрослые создают необходимые условия, способствуют своевременному освоению доступных по возраст у движений.

Интенсивная работа большо­го количества мышц при выпол­нении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам орга­низма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние.

Физические упражнения спо­собствуют развитию у детей ум­ственных способностей, воспри­ятия, мышления, внимания, про­странственных и временных представлений. Дети должны ус­воить показанное взрослым дви­жение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически пра­вильно. Например, при прыжке с разбега рассчитать так, чтобы в нужном месте оттолкнуться и перепрыгнуть препятствие.

Во время выполнения движе­ний детьми воспитатель актив­но формирует у них нравствен­но-волевые качества, целеустрем­ленность, настойчивость, выдержку, смелость и др. Особенно важно поддерживать в каждом ребенке желания и умения преодолевать препятствия (обежать, перепрыг­нуть, перелезть и т.п.), самостоя­тельно подбирая способ действия *в* зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Например, неши­рокую канавку можно перепрыг­нуть с места или с разбега. А вот широкую — надо спуститься с одной стороны и вылезти с другой, или обежать, если она корот­кая; над речкой по доске легко пройти, ставя ступни обычно, по двум параллельным жердочкам придется ноги расставить пошире, а по круглому бревну безопаснее пройти боком, делая приставные шаги.

При выполнении движений обогащается эмоциональное со­стояние детей. Они испытывают чувства радости, подъема, удов­летворения. Дети воспринимают красоту совместных, дружных действий: прошли ровной колон­ной, согласованно выполнили подскоки. Богатая разнообразны­ми движениями деятельность делает их пребывание на возду­хе интересным и познавательным.

Активные движения повыша­ют устойчивость ребенка к забо­леваниям, вызывают мобилиза­цию защитных сил организма, повышают деятельность лейко­цитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызы­вает изменения в центральной нервной и эндокринной систе­мах, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, нарушению об­мена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосуди­стой, дыхательной систем и, сле­довательно, снижению работоспо­собности организма.

Угрожает ли гиподинамия ма­леньким детям? Ведь научно-тех­нический прогресс, являющий­ся основной причиной снижения двигательной активности совре­менного человека, пока не кос­нулся ни условий 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 подобрали надеж­ный ключ к правильной органи­зации жизни малыша в детском саду и семье, формированию его здоровья, умственной активности, рядом и вместе с окружающими. Этот ключ — движения!

Каково же мнение разных спе­циалистов о значении двигатель­ной активности?

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необхо­димой потребностью человека. Полное ее удовлетворение осо­бенно важно в раннем и до­школьном возрасте, когда форми­руются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утвержда­ют: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движе­ния — это предупреждение раз­ного рода болезней, эффектив­ное лечебное средство.

По мнению психологов, ма­ленький ребенок — деятель! деятельность его выражается прежде всего в движениях. Пер­вые представления о мире, е вещах и явлениях приходят ребенку 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 мира посредством дви­жений больше всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей первых трех лет жизни.

Все известные педагоги с древ­ности до наших дней отмечают: движение - важное средство воспитания.

Двигаясь, ребенок не только познает окружающий мир, но учится любить его и целена­правленно действовать в нем. Движения — истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у стар­ших детей — форма проявления этих важных человеческих ка­честв.

Игры с движениями дают де­тям яркие мгновения чудесного человеческого общения, разви­вают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться при­носит истинную радость и эсте­тическое удовольствие. Особен­но полезны игры и развлечения на открытом воздухе. Во время игр на просторе у детей форми­руются умения использовать приобретенные навыки в много­образных жизненных ситуациях. В играх развивается ловкость, быстрота, дети становятся силь­ными и выносливыми, приуча­ются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность. У них воспитываются чувства дружбы и товарищества, взаимо­помощи и честности.

Хотя решающая роль в руко­водстве играми принадлежит воспитателю, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятель­ности и проявлению творческой инициативы при их организации и проведении.

Надо стремиться к тому, чтобы старшие дошкольники научились играть в подвижные игры по собственному побуждению, вы­полняя основные правила игры, соблюдая дисциплину, доводя игру до конца. Их нужно моти­вировать к совместным играм с малышами, учить оказывать им помощь в выборе игр, участво­вать в качестве водящего, следить за ходом игры, подсказывать порядок действий, напоминать правила и т.п.

Чаще всего игры используют в целях двигательной активиза­ции дошкольников.

Незначительная усталость, вызываемая участием в подвиж­ной игре, полезна: систематичес­ки повторяясь, она способству­ет приспособлению организма к повышенной физической нагруз­ке, увеличению работоспособно­сти. Но так как эти игры эмоци­ональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуж­даться, переутомляться.

Внешние признаки переутом­ления резкое покраснение лица, усилен­ное потоотделение, ухудшение координации движений. В таких случаях дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Признак начинающегося пере­утомления — снижение интереса к тому виду деятельности, в ко­тором в данный момент ребенок участвует. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, при­вести к нарушению сна, сниже­нию аппетита, вызвать двига­тельное беспокойство или, наобо­рот, вялость.

Для сохранения бодрого и жизнерадостного состояния и обеспечения благоприятных ус­ловий в решении всего комплек­са задач их умственного, нрав­ственного и физического разви­тия необходимо следить за чередованием, определенной периодичностью применения игр и развлечений разного характе­ра. При этом нужно стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью ра­зумно сочетались с более спо­койными видами деятельности. Вместе с тем, нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстро­ты у детей может быть достиг­нуто лишь при условии система­тических и довольно значитель­ных нагрузок.

Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки к школе. Поэтому надо использовать упражнения, выполнение которых требует от детей больших усилий, проявления настойчивости, вы­носливости, смелости.

Так, в некоторых упражнениях для старших дошкольников расстояние для пробегания в медлен­ном темпе рекомендуется увели­чить до 1000—1500 м. Эта реко­мендация научно обоснована, норма выполнения доступна де­тям при правильной организации проведения пробега. Разумеется, к преодолению указанной дис­танции их надо подготовить.

Работники ДОУ должны по­стоянно заботиться о том, что­бы дети играли в местах, отве­чающих санитарно-гигиеничес­ким требованиям, в одежде и обуви, соответствующей не толь­ко времени года, но и погоде.

Надо следить за тем, чтобы игры проходили дружно, без ссор. Руководитель игры должен уметь в любую минуту оказать детям помощь, если возникнет необхо­димость. Например, уточнить правила игры, распределить иг­рающих в равные по силам ко­манды, разметить место для со­ревнований.

В ряде упражнений некоторым детям требуется индивидуальная помощь взрослого — поддержка, страховка. Так, новичку надо помочь сесть на велосипед, не­смелого поддержать при ходьбе на ходулях, окунуться вместе с ним в воду и т.п.

В задачи воспитателя при ру­ководстве играми и развлечени­ями входят наблюдение за состоянием играющих и регулирова­ние нагрузки. Дозировать нагруз­ку в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:

* увеличить или уменьшить об­щее время игры, а также из­менить количество повторений всей игры или отдельных ее эпизодов;
* регулировать длительность пе­рерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов;
* проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий, преодолеваемых игре;
* удлинять или сокращать дис­танции для перебежек, проползания, варьировать коли­чество прыжков.

При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

**Младшие дошкольники**

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много дви­гаются, ходят, бегают, лазают, поднимаются по лесенкам, выпол­няют некоторые другие движения, но их опыт двигательной актив­ности еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в про­странстве затруднительны. Малы­ши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельнос­ти однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых ус­ловий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шари­ков, обручей, кубиков, вожжей, ска­калок и т.п.), побуждающих их к различным двигательным действи­ям. Организация двигательной и игровой деятельности детей млад­шего дошкольного возраста требу­ет постоянного внимания педагога, его помощи и даже непосред­ственного участия в играх и уп­ражнениях малышей.

**Старшие дошкольники**

Дети 5—6 лет более самостоя­тельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения ста­новятся более точными, быстры­ми, ловкими, они лучше ориенти­руются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный дви­гательный опыт, самостоятель­ность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждают­ся в помощи и руководстве взрослого при организации под­вижных игр и развлечений. Во время их проведения надо при­учать воспитанников выполнять определенные правила.

Дети должны научиться:

- начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя;

* быстро и четко занимать ме­ста для начала игры;
* играть честно, без обмана; если был пойман или осален

- чрезмерная одышка, во время игры, быстро выхо­дить на определенное место;

-во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой;

* не наталкиваться во время бег а на других, уметь ловко уверты­ваться, а если кто-то нечаянно толкнул — не обижаться;
* не убегать далеко за границы площадки;
* не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться;

-играть дружно, не зазнавать­ся при победе, но и не уны­вать после проигрыша.

Сложившаяся социально-эконо­мическая обстановка в стране из­менила отношения к детям со сто­роны взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уве­ренности в своих силах, упорства и, конечно же, крепкого здоровья. В то же время отсутствие эмо­ционально-психологического бла­гополучия в дошкольном учреж­дении может вести к деформации личности ребенка, уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возра­станию трудностей в установлении новых социальных отношений. По­этому в современных условиях важно привить детям интерес к физической культуре и спорту, а также обучить их доступным дви­гательным умениям.

Одна из основных задач физи­ческого воспитания дошкольников — использование разнообраз­ных форм работы с детьми, спо­собствующих функциональному совершенствованию детского организма, повышению его рабо­тоспособности, стойкости и вы­носливости.

Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники вы­полнения тех или иных упраж­нений, а на формирование поло­жительных эмоций, развитие двигательной активности, свобод­ное и непринужденное взаимо­понимание.

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить есте­ственную потребность детей в движении и способствовать сво­евременному овладению ими двигательными навыками и уме­ниями, формировать положитель­ную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельнос­ти товарищей.

Такая работа с детьми до­школьного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоци­онально-психологического бла­гополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нрав­ственности, создает необходимый духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, спо­собствует не только лучшему усвоению знаний, закреплению навыков, но и благотворно вли­яет на детскую психику.