

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Зёрнышко»**

**Консультация для педагогов
на тему:
«Организация физкультурно-игровой
деятельности детей вне занятий».**

**Подготовила
инструктор по физической культуре
Трусова О.Г**

**д.Макасово
2019 год.**

Консультация для педагогов на тему: «Организация физкультурно-игровой деятельности детей вне занятий».

«Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие». Аристотель.

О вреде гиподинамии (ограничение движений) написано и сказано так много, что мы не будем здесь повторяться.

Ребенок-это человек с постоянной потребностью в движении. Поэтому для начала напомним, что не следует наказывать ребенка ограничением движений. Это ни что иное, как физическое наказание. И мы сами можем в этом убедиться проделав следующий опыт: попробуйте вытянуть руку под прямым углом к туловищу и отметьте время, в течении которого вы не будите испытывать никаких ощущений. Это займет не более 8-10 минут. После этого запомните ощущение в мышцах поднятой руки. А наказанный ребенок чувствует его во всех мышцах.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольного учреждения. Следует помнить о том, что хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. К ним относят: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в течении дня; активный отдых; самостоятельная двигательная деятельность; домашние задания по физкультуре; индивидуальная работа с детьми; секционно-кружковые мероприятия; профилактические и реабилитационные занятия.

Физическое воспитание – это не только занятие физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

Известный детский физиолог Ю.Ф. Змановский разработал следующие рекомендации по «организации двигательной деятельности»:

1. Преобладание циклических, в первую очередь беговых упражнений и их комбинаций;
2. Целесообразность частой смены упражнений при многократной (до 8-12) повторяемости одного упражнения, возможна многовариативность.
3. Необходимость добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.
4. Создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности.
5. Выполнение движений должно быть легким и красивым. Это возможно лишь при руководстве взрослого и с помощью гимнастических пособий.
6. Занятия, и другие формы организации двигательной деятельности должны проводится ежедневно при участии специалиста и воспитателя.
7. Очень эффективен точечный массаж рефлексогенных зон по Уманской.

Физическое воспитание младших дошкольников – это единая система мероприятий, направленных на то, чтобы научить ребенка управлять своим телом, помочь ему овладеть такими важными движениями, как ходьба, бег, метание, прыжки и т.д.

Знание особенностей развития основных видов движения детей младшего дошкольного возраста, методических приемов поможет педагогу более эффективно осуществлять работу по физическому воспитанию.

В соответствии с программными требованиями в младших группах предлагаются упражнения в равновесии, прыжках, метании, лазании, обучение которым происходит на физкультурных занятиях.

Для формирования устойчивого равновесия могут быть использованы различные упражнения. Типичным для этого возраста является неуверенная походка, некоторые покачивания тела, опускание головы. Поэтому особое значение приобретают упражнения на сохранение равновесия при заведомо уменьшенной площади опоры (ходьба и бег по дорожке, ширина которой 20-25 см).

Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах, и здесь особенно важен игровой момент: «пойдем по мостику, по тропинке» и т.д.

Одни из упражнений при формировании устойчивого равновесия является повышение площади опоры – ходьба по гимнастической скамейке, расположенной на различной высоте, а также упражнения со сменой положения тела в пространстве – внезапная остановка по сигналу воспитателя, выполнение заданий в ходьбе и беге: присесть как лягушка, попрыгать как зайки, похлопать в ладоши. В конце дорожки или скамьи желательно поставить стул, на котором (на уровне глаз ребенка) находится игрушка. Это помогает детям держать правильно голову и спину, а следовательно и сохранить равновесие.

Т.о. дети постепенно овладеют навыками ходьбы и бега между двумя линиями не наступая на них, по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке. Положение рук в основном на поясе и в стороны для балансирования в случае потери равновесия.

Наиболее сложными упражнениями являются ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, ходьба по доске лежащей наклонно. Все эти упражнения проводятся, как правило, поточным способом, в колонне по одному или по два. Эти упражнения способствуют развитию смелости, уверенности, ориентировки в пространстве в сложных и неожиданных ситуациях.

Детям 3-4 лет доступны различного вида прыжки: на месте и продвигаясь вперед на небольшое расстояние, с небольшой высоты, в длину с места.

При подпрыгивании дети с удовольствием подражают зайчикам, белочкам, мячику и т.д., поэтому такие упражнения проходят на высоком эмоциональном уровне. Обычно ритм и темп движения задает воспитатель, используя словесный сигнал или музыкальное сопровождение. Прыжки с продвижением вперед также широко используются в работе с детьми данной

возрастной группы. Эти упражнения дают достаточно высокую физическую нагрузку, поэтому оно не должно быть продолжительным по времени. Значительно место отводится упражнениям в прыгивании с небольшой высоты на резиновую дорожку или коврик. Педагог следит за мягким приземлением детей (на носочки, сгибая колени). Такие упражнения проводятся с небольшой подгруппой, так как воспитатель должен видеть ошибки детей и исправлять их. Используйте игровые приемы: «Воробышки прыгивают с заборчика», «Зайки прыгивают с пеньков».

При прыжках в длину с места (через ручеек, канавку) основное внимание уделяется тому, чтобы дети сгибали колени перед прыжком и приземлялись одновременно на обе ноги, удерживая устойчивое равновесие.

Таким образом, прыжковые упражнения распределены с учетом постепенного усложнения, в процессе которого дети приобретают двигательный опыт, осваивают отдельные элементы техники.

Метание характеризует скоростно – силовую направленность упражнений. Такие движения, как катание, прокатывание, перебрасывание, ловля мяча развивают быстроту, глазомер, ловкость т.е многие необходимые физические качества.

Детям этого возраста интересно заниматься с мячом в том случае, если упражнение не требует сложных действий. Поэтому в начале целесообразно проводить простые по структуре, например, прокатить мяч вперед, в ворота, бросить мяч воспитателю, вверх, о землю и поймать двумя руками, метнуть мяч в горизонтальную цель, на дальность.

Катание мяча в прямом направлении и друг другу является наиболее простым упражнением, однако при его выполнении дети учатся регулировать силу отталкивания мяча, развивают глазомер. Эти упражнения должны быть подготовлены организационно (обозначено место для каждой пары, мелкими предметами).

При перебрасывании мяча основным недостатком является слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы (дети ждут команды «бросай»).

При ловле мяча, дети как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, а тем прижимают их к груди. Эти упражнения необходимо повторять как можно чаще, используя их на прогулке и в группе.

Самым трудным являются упражнения в бросании мяча вверх и о землю и ловля его.

Дети еще не могут подбросить мяч на нужную высоту, не контролируют мышечную силу, слабо развит глазомер. Здесь также необходимы зрительные ориентиры (обруч у ног, цветные квадраты).

Упражнения в лазании развивают силу, ловкость, укрепляют мускулатуру мелких и крупных мышечных групп. В начале года используют ползание с опорой на ладони и колени, в прямом направлении. Далее дети учатся подлезать под шнур, под дугу, в выполнении этих упражнений также не обойтись без ориентиров. По мере усвоения простых движений задания усложняются, детям предлагают пролезть под шнуром не касаясь руками

пола, а за тем позвонить в колокольчик, хлопнуть в ладоши над головой и.т.д. Эти упражнения проводят поточным способом и фронтальным способом. Влезание на гимнастическую лестницу производится произвольным способом с небольшим количеством детей. Основное внимание уделяется на правильный хват рук за рейку и на постановку стопы.

Одним из условий повышения двигательной активности малышей является использование физических упражнений и подвижных игр в переходах от одного режимного момента к другому, на прогулке и в самостоятельной двигательной деятельности под руководством воспитателя.

В зависимости о периодичности занятий каждого конкретного дня, места и времени, погодных условий педагог привлекает к подвижным играм и физическим упражнениям всю группу детей или небольшие подгруппы, а также проводит индивидуальную работу.

Дети 4-5 лет обучаются жизненно важным видам движений – ходьбе бегу, прыжкам, метанию, лазанию, равновесию – на физкультурных занятиях. Но для увеличения скорости бега, ритмичности ходьбы, формирования умения выполнять различные виды подпрыгиваний, перепрыгивания, спрыгивания, мягко приземляться на полусогнуты ноги, для накопления опыта работы с мячом, освоения различных видов лазания, ползания, перелезания, а также умения сохранять устойчивое равновесие необходимо повторение и закрепления полученных знаний вне занятий – на прогулке и в свободной деятельности.

Воспитатель привлекает к игровым упражнениям, подвижным играм и различного рода спортивным развлечениям всю группу, а также небольшие по составу подгруппы. При этом не исключается и индивидуальная работа, особенно с малоподвижными детьми или часто болеющими. Особое внимание следует обратить на развитие координации движений.

Развитие движений детей **шести лет** имеет свои особенности, и в первую очередь это связано с подготовкой детей к школе. На данном этапе обучения появляется возможность успешного овладения отдельными элементами техники движений и более четким выполнением их в целом виде, т.к. уровень развития физических качеств становится значительно выше.

Для старших дошкольников характерна достаточная готовность к осознанию поставленных задач, умение управлять своими движениями самостоятельно, улучшать качество их выполнения. В работе с детьми преобладает метод словесных объяснений, где решающую роль для формирования двигательного навыка играет предельно ясная формулировка задания.

В соответствии с программой обучения дети в старших группах продолжают осваивать и совершенствовать свои умения и навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, равновесии. На физкультурных занятиях дети достаточно быстро и легко усваивают различные виды движений. Однако для достижения хороших результатов в физ. развитии ребенка, получении более прочных и стойких умений и навыков необходимо повторение и закрепление полученных знаний и умений в самостоятельной двигательной деятельности, на прогулке под непосредственным руководством воспитателя.