

Муниципальное Бюджетное Дошкольное Общеобразовательное Учреждение детский сад
общеразвивающего вида №8 «Рябинка» города Белореченска муниципального образования
Белореченский район

КОНСУЛЬТАЦИЯ

для воспитателей

**«Использование существующей спортивной площадки
для обеспечения двигательной активности детей»**

Подготовила и провела:
инструктор по физкультуре
Серова Ю.В.

Одной из важнейших проблем в настоящее время является недостаточная активность детей, как следствие повышения образовательной нагрузки, пристрастие к компьютерным играм, негативное отношение к физической культуре, вследствие чего ухудшается здоровье, утрачиваются защитные силы организма.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующих более эффективной реализации ДА детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить высокую ДА и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим. Необходимо продумать физические упражнения и игры для детей с разной двигательной активностью.

Гиперактивный ребенок постоянно находится в движении, независимо от того, чем он занимается. Однако результативность "брызжащей" активности не всегда имеет высокое качество, а многое начатое просто не доводится до конца.

Подбирая игры (особенно подвижные) для гиперактивных детей, необходимо учитывать следующие особенности таких детей: дефицит внимания, импульсивность, очень высокую активность, а также неумение длительное время подчиняться групповым правилам, выслушивать и выполнять инструкции (заострять внимание на деталях), быструю утомляемость. Желательно использовать игры с четкими правилами, способствующие развитию внимания.

Дети с низкой двигательной активностью в детском саду составляют примерно четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик - от 3 до 8 тысяч шагов в день, а индивидуальные и сезонные проявления активности меньше, чем у детей средней и высокой степени двигательной активности. Их характеризует вялость, пассивность, они быстрее других устают.

Лучший метод увлечь застенчивого, нерешительного, не умеющего двигаться ребенка – игра.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями (обручи, мячи, скакалки, кегли, оборудование

для спортивных игр и тд). Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений, спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств, этому способствует доступность физкультурного оборудования. Для спортивного инвентаря отводится специальное место на веранде(спортивный уголок), которое содержится в чистоте и порядке, постоянно пополняется.

Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Вокруг площадок имеются асфальтированные дорожки и натоптанные тропинки, что позволяет бегать по разной поверхности. Можно предложить детям медленный бег по пересеченной местности на 300-400 метров, быстрый бег на 10 метров с ходу (2-4 раза с перерывами), бег со средней скоростью на 100-200 метров. Детям объясняются преимущества умения бегать со средней и низкой скоростью (можно пробежать большое расстояние, можно бежать долго и не устать), показывается на конкретном примере, что тот, кто бежал слишком быстро, не смог добежать до места назначения.

Кроме того, используется бег трусцой (пробежки с запрещением обгона ведущего). На начальном этапе обучения бегу трусцой детям предлагается быстрая ходьба, постепенно переходящая в бег.

В старшей и подготовительной группах целесообразно использовать бег с препятствиями, например, бег с перешагиваниями через 5-6 реек, бег из круга в круг, бег широким шагом и т.д.

Упражнения в беге следует организовывать так, чтобы создавалась передышка между пробежками. Воспитатель должен постепенно увеличивать физическую нагрузку, контролируя ее в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

На площадке должны быть созданы все необходимые условия для развития основных видов движений.

Подвесив на ветки деревьев яркие небольшие предметы, можно будет упражнять детей в прыжках в высоту, начертив на песке линии – в прыжках в длину, обязательно детям должны быть предоставлены скакалки, причем не только для самостоятельной деятельности, так как этот вид прыжков является самым сложным.

Обязательная принадлежность каждой детской площадки – домик и веранда, на которые можно закрепить мишени и дети с удовольствием будут упражняться в метании. А чтобы интерес у ребят не иссякал, необходимо менять предметы для метания (мешочки, всевозможные мячи, шишки и тд).

Для упражнений в ползании, подлезании натягивается веревка на высоту 50см, крепится к стойке, или подвешивается обруч, на многих площадках есть

гимнастические стенки, необходимо помнить об обязательной страховке при этом виде лазанья.

Необходимо посещать спортивную площадку, где ребята могут также лазать по различным лесенкам и поупражняться с мячом – элементы футбола.

Натянутая между деревьями сетка, или веревка, выше поднятой руки ребенка, познакомит ребят с элементами волейбола, и подвешенная баскетбольная корзина тоже не останется без внимания ребят.

Упражнения в равновесии интересны детям. Любимое занятие – это пройти по скамейке, или узкой рейке, балансировать на пеньках, пройти по канату, как настоящий канатоходец. Можно на песке начертить узкую дорожку и предложить ребятам пересечь бурную реку по узкому мосту.

Чтобы у детей не угасал интерес к оборудованию, необходимо периодически усложнять задания, привлекать детей играми-эстафетами, соревнованиями.

Не стоит забывать об играх нашего детства. Девочек заинтересуют классики, резиночки, а мальчишки с удовольствием поиграют в городки.

Оборудуя участок, необходимо руководствоваться максимумом двигательных возможностей детей. Помимо распространенных лестниц-стремян, необходимо иметь гимнастическую лестницу с закрепляющимися на разной высоте съемными и приставными скатами, досками, желобами разной ширины и длины. Дети выполняют на этих пособиях различные движения, входят, вбегают, скатываются, сбегает по наклонным доскам, и т.д. Можно придумать много вариантов размещения дополнительных деталей: сочетать пособия разной длины и ширины, размещать их в комплексе, на разной высоте, с разных сторон лестницы.

Время от времени отдельные пособия объединяют в единый комплекс. Это создает впечатление постоянной новизны оборудования, вызывает у детей желание двигаться не по устоявшемуся трафарету. Здесь заложены огромные возможности для развития двигательных способностей детей.

Важным моментом при планировании материала является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивные физические упражнения с менее интенсивными, сложные с менее трудными, знакомые с новыми. Поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, то для получения соответственной физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: бег- метание - прыжки.

При подборе определенного сочетания игр и физических упражнений нужно предусматривать чередование таких видов основных движений, которые дети могли бы с интересом повторять по несколько раз. Иногда допускается использование одного и того же движения как в подвижной игре, так и в физическом упражнении.

Используя в полном объеме спортивный инвентарь, площадь игровой площадки, можно обеспечить ребенка необходимой двигательной активностью, для полноценного физического развития.