

**Консультация на тему: «Создание условий для
двигательной активности детей
в группе и на участке детского сада».**

Воспитатель высшей категории

Шарафутдинова Светлана Валерьевна

Воспитатель высшей категории

Дашко Оксана Викторовна

Челябинск, 2025г

**Консультация на тему: «Создание условий для двигательной активности
детей в группе и на участке детского сада».**

Что же такое двигательная активность?

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности.

В теории и методике физического воспитания выделяется три вида двигатель- ной активности:

- Регламентированная
- Частично-регламентированная
- Нерегламентированная

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить детей на три основные подгруппы (**высокая, средняя и низкая подвижность**). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности ДА.

К **первой подгруппе** относятся дети с высокой интенсивностью ДА независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

Вторую подгруппу составляют дети со средним уровнем всех трех показателей ДА. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.

Дети третьей подгруппы имеют низкий объем ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в ДА, но и

спланировать содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возраста, уровнем ДА, режима.

Так какие условия надо создать для двигательной активности детей в ДОУ?

Это оборудование физкультурного зала, спортивных уголков в группах, участков, спортивный инвентарь, а так же условия для самостоятельной двигательной активности детей.

В детском саду оборудованы физкультурный зал, оснащённый необходимым инвентарём, зоны двигательно-игровой деятельности в групповых комнатах.

Участок детского сада тоже не должен остаться без внимания. На групповых участках имеются веранды, скамейки, лестницы для лазания, дорожки здоровья. На территории детского сада должна иметься физкультурная площадка, разделенная на 2 части. Здесь должно быть всё необходимое для занятий и двигательной активности детей: волейбольно - баскетбольная площадка, песочная яма для прыжков в длину, разновысотные столбики, оборудование для развития координаций движений. Оборудование площадки нуждается в пополнении и обновлении. Спортивный инвентарь в зависимости от возраста детей. Санки. Ледянки, различные приспособления для скатывания с гор. Лыжи детские с креплениями. Велосипеды двух- и трёхколёсные. Самокаты Ворота и клюшки хоккейные, шайб. Мячи для мини-баскетбола (или резиновые) Ракетки для бадминтона и воланы. Скакалка, шнур. Обручи.

Каждая группа должна иметь достаточное количество спортивного инвентаря (мячи разных размеров, скакалки, клюшки, спортивные игры, ленточки, кегли, кольцо-бросы, Мешочки с песком, Гантели пластмассовые, обручи разных размеров, флажки, кубики, ленточки, Дорожки для босохождения) и т.д. для организации разнообразной двигательной деятельности детей на прогулке. Для полноценного физического развития детей важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды в помещении ДОУ.

. В группах создана **предметно-развивающая среда**, включающая зоны двигательно-игровой деятельности: для выполнения основных видов движений: прыжков, метания, подлезания и т.д. что позволяет более эффективно осуществлять индивидуальную работу с детьми. Физкультурные уголки.

Воспитателями разработаны:

картотеки утренних гимнастик, физкультминуток,

пальчиковых игр, подвижных игр, гимнастик пробуждения, основных движений и т.д.

собрано оборудование физкультурного уголка;

приобретены или сделаны атрибуты для организации самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

должны быть оформлены рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

Ежедневная двигательная активность дошкольника должна составлять не менее 1 часа. Такую активность мы стараемся обеспечивать следующими мероприятиями:

утренняя гимнастика. Проводим ежедневно утром 5-7 минут. Для повышения интереса упражнения проводим с различным материалом (флажки, кубики, мячи, платочки, ленточки и др.)

физическая культура (занятия);

двигательная активность на прогулке;

физкультура на улице;

подвижные игры, игровые упражнения на прогулке;

динамические паузы;

физкультминутки;

гимнастика после дневного сна;

активный отдых: физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения, забавы, походы; дыхательная гимнастика;

индивидуальная работа;

самостоятельная двигательная деятельность;

комплекс упражнений по профилактике плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам и др.);

комплекс упражнений по профилактике нарушения зрения (во время занятий, в режиме дня)

Работая в этом направлении очень важно, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в детском саду, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей. Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую личность!

Создание условий для двигательной активности детей дома.

В домашних условиях необходимо иметь достаточное количество пособий и оборудования, которое по своим параметрам (размеру, габаритам и весу) соответствовало бы возрастным особенностям, двигательным и функциональным возможностям детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Каждое пособие должно быть устойчивым и прочным. С целью обеспечения страховки и предотвращения травматизма у детей во время игр и занятий физическими упражнениями необходимо иметь гимнастический мат и хорошие крепления.

Разнообразие форм, цвета физкультурного оборудования может способствовать воспитанию художественного вкуса у ребёнка.

Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в детской комнате может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками. Это позволит высвободить пространство для проведения подвижных и спортивных игр.

Крупное оборудование (гимнастические модули, лестница и др.) требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен комнаты. Гимнастические модули и мячи можно расположить у стен, где нет батарей.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Можно приобрести «Физкультурный уголок» — тележку на колёсах, где собраны предметы разных геометрических форм и цветов, маленькие мячи, плоские обручи, резиновые и пластмассовые кольца. Уголок лучше расположить в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцоброс, шнуры), следует хранить в открытых ящиках вдоль стены.

Красивое оформление физкультурно-игровой среды в домашних условиях (гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий) способствует проявлению положительных эмоций у ребёнка. В многообразии условий предметно-развивающей среды у ребёнка формируется привычка к организации игр и игровых упражнений.

Рекомендовано родителям приобрести и создать условия для детей для двигательной активности дома и на улице

Материал приобретается и пополняется в зависимости от возраста ребёнка.

Материалы и оборудование для организации игр в домашних условиях для детей 3-4 лет

1. Санки
2. Ледянки, различные приспособления для скатывания с гор
3. Лыжи детские с креплениями
4. Велосипеды двух- и трёхколёсные
5. Самокаты
6. Ворота и клюшки хоккейные, шайбы
7. Мячи для мини-баскетбола (или резиновые)
8. Ракетки для бадминтона и воланы
9. Скакалка, шнур
10. Обручи

Материалы и оборудование для организации игр в домашних условиях для детей 5-7 лет

1. Спортивно-игровой комплекс
2. Мат гимнастический с разметками
3. Балансир-волчок
4. Мягкий модуль (2—3 элемента)
5. Коврик массажный со следочками
6. Шнур короткий (длина 75 см)
7. Обруч (диаметр 55—65 см)
8. Палка гимнастическая пластмассовая (длина 75 см)
9. Скакалка (длина 100—120 см)
10. Кольцеброс
11. Серсо
12. Мяч большой (диаметр 18 см)
13. Мяч «хопп» (диаметр 45 см)
14. Мяч-массажёр
15. Детские гантели
16. Детский эспандер
17. Диск «Здоровье»

Перечень тренажёров сложного устройства

1. Велотренажёр — для укрепления мышц ног и развития выносливости
2. Брусья — для укрепления мышц рук и брюшного пресса
3. Скамья наклонная — для тренировки мышц брюшного пресса

4. Тяга — для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища
Данные тренажёры можно расположить недалеко от свободной стены.

Для спортивных упражнений:

1. Санки
2. Различные скаты, ледянки
3. Лыжи с ботинками на жёстких креплениях
4. Лыжероллеры
5. Коньки детские
6. Велосипеды двухколёсные
7. Самокаты
8. Спортроллеры

Для спортивных игр:

1. Стойки баскетбольные со щитом и корзиной (высота 2,2 м)
2. Мячи для мини-баскетбола (диаметр 18—20 см)
3. Ракетки и воланы для бадминтона
4. Городки
5. Мяч для мини-футбола
6. Ворота футбольные
7. Клюшки хоккейные
8. Шайбы
9. Стол для тенниса (длина 2,74 м, ширина 1,52 м, высота 60 см)
10. Стойка с сеткой
11. Мячи теннисные
12. Ракетки (диаметр ручки 3,8 см)