**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ №33»**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«ИГРОВОЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ**

**ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**Подготовила и провела:**

**Инструктор ФК Машенькиной А.В**

**г.о. Мытищи 2022 г.**

**Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников.**

Каждое физкультурное- оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья, тем не менее, ставит и конкретную цель. Дошкольный возраст-период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном возрасте формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Исследованиями установлено, что уже в дошкольном возрасте отмечается недостаточная двигательная деятельность, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья ребенка. Вот почему для детей необходимы занятия физическими упражнениями, бегом, подвижные игры. Повышенная двигательная активность способствует активизации всех основных физиологических функций организма. Повышение двигательной активности ребенка достигает путем ежедневного проведения утренней гимнастики, подвижных игр, использование упражнений спортивного характера- ходьба на коньках, санках, езда на велосипеде, плаванье.

**Утренняя гимнастика**: должна создавать у детей хорошее настроение и поднимать мышечный тонус. Она проводится без принуждения. Если в группе мало места, гимнастику можно проводить в два захода, с детьми кто пришел раньше и с теми, кто пришел после завтрака. Рекомендуется проводить гимнастику под музыкальное сопровождение. Поднять интерес к зарядке поможет использование разного инвентаря.

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учетом имеющихся у них двигательных навыков, условий где она проводится. Важно предусмотреть содержание двигательного режима в течении последующего времени:

* Оздоровительный бег с комплексом упражнений;
* Занятия на полосе препятствий, если занятия находится на свежем воздухе.
* Танцевально ритмические упражнения.

Необходимо учесть, что если в течении дня детям предстоит серьезная умственная нагрузка, то утренняя гимнастика может носить развлекательный характер, если же в этот же день должно состояться физкультурное занятие, то утренняя гимнастика выполняет роль небольшого подготовительного занятия.

**Физкультурные занятия** Дети осваивают различные движения, спортивные упражнения. В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Так, как на занятиях для самых маленьких, нужно доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться в пространстве зала или спортивной площадке.

*В среднем дошкольном возрасте* основное внимание воспитатель направляет на развитие физических качеств, прежде всего выносливости и силы, которые станут основной необходимой физической подготовки в целом и на освоение приемов элементарной страховки.

*В старшем возрасте*, уделяют большое внимание физической подготовке воспитанников, педагогу необходимо создать условия для реализации интересов воспитанников, раскрытию их двигательных способностей и воспитания самостоятельности. Формы работы с детьми различны. Например, разучивание новых сложных движений, требующих страховки, проводится индивидуально, а более легких- по подгруппам. Во фронтальное занятия включаются только те движения и упражнения, которые освоили все дети.

Кроме проведения классических занятий, возможны следующие варианты физкультурных занятий:

* Игровые занятия, построенные на основе народных подвижных игр и игр-эстафет с включением игр- аттракционов.
* Занятия тренировки по обучения «школе мяча», спортивным играм, элементам легкой атлетики.
* Прогулки- походы: длительная спортивная ходьба по заданному маршруту. Такое занятие позволит не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег-универсальные виды движения, при которых работают все группы мышц, но и значительно расширить знания об окружающем мире. Воспитатели должны заранее намечать маршрут, использовать компасы, учитывать природные ориентиры. Протяженность маршрута до 4-5 км (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый-самый короткий; от 200-300 м, для детей среднего возраста, до 500-600 м для старших детей, постепенно расстояние увеличивается. После освоения одного маршрута переходят на другой, более длинный. Дойдя до намеченной цели, можно дать детям отдохнуть, расслабиться. Здесь я не рекомендую проводить интенсивные подвижные игры, так как детям надо сохранить силы для возвращения. У ребят могут быть с собой рюкзачки, питье.

**Занятия на спортивных комплексах и тренажерах** позволяет детям выполнять их любимые движения: вращение, качание, лазанье. Основная цель этих занятий –научить детей пользоваться тренажерами, развить их самостоятельность. Другая цель- повышение плотности физкультурных занятий. Дети, умеющие работать на тренажерах, не нуждаются в страховке, что позволяет сделать эти снаряды частью игровой зоны группы или включать их как элемент в физкультурное занятие. Мелкие тренажеры типа балансира, ручного эспандера, ролика хорошо использовать в общеразвивающих упражнениях. Понятно, что способ организации детей на таких занятиях зависит от количества тренажеров.

**Сюжетно- игровые занятия.** В них всегда есть замысел, интересный для детей. Если малышам понятны игровые приемы («попрыгали как мячики;» «идем на носочках, как мышки»), то более старшие любят не только игровой образ, но и длительный сюжет. Например, «поход в зоопарк» - на таком занятии дети имитируют движения животных; «Пожарные на учениях» - особое внимание уделяется быстроте движений, развитию скоростных качеств, а значит, любое движение (лазанье по гимнастической лесенке, пробегание по скамейке и т.д.) должно быть знакомо детям.

**Занятия, построенные на танцевальном материале**, проводится музыкальным руководителем не менее двух раз в месяц. Они служат своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению детей музыкально- ритмическим движениям и танцам. Накопленный детьми на подобных занятиях двигательный опыт используется затем воспитателем для проведения гимнастики или музыкальных разминок на воздушных ваннах, в физкультурных паузах, спортивных досугах. Структура занятий такова: сначала используются разные виды ходьбы и бега под музыку с включением элементов танцевальных движений, затем –музыкально ритмическая разминка, народные или современные танцы, музыкально-подвижные игры и хороводы. Музыкальный руководитель показывает движения. Воспитатели находятся среди детей и выполняют движения вместе с ними. Занятия проводятся под фонограмму. Между структурными частями занятия проводятся расслабляющие упражнения под классическую музыку.

**Самостоятельные занятия:** Дети приучаются к организаторским действиям, так как им поочередно разрешается провести разминку, бег организовать игры. Смысл их в том, чтобы научить не только осознанно и правильно выполнять движения в нужной последовательности, но и страховать себя и товарища, уметь замечать ошибки и исправлять их.

**Занятия серии «Забочусь о своем здоровье»** можно проводить три четыре раза в месяц. На этих занятиям дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу или проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию элементарной медицинской помощи, знакомятся с правилами гигиены жилища, ухода за одеждой и постелью. Отдельные фрагменты занятия проводя не только педагоги, но и медицинский работник.

**Занятия зачеты.** Это своеобразное итоговое занятие, которые проводятся каждые два месяца. Их роль заключается в помощи детей воспитателю при квалифицированной оценке уровня развития сверстников. На занятиях-зачетах присутствует мед. Работник и старший воспитатель. Целесообразно заранее составить протоколы оценки физических качеств и физической подготовленности. Занятие проводится в виде соревнований или спартакиад. Возможно, что дети среднего дошкольного возраста показывают свои успехи знакомому литературному герою, скажем доктору Айболиту.

Гимнастика после сна поднимает настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Настроение детей зависит от их самочувствия, от того как они выспались и от эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель. В основе подбора содержаний такой гимнастик лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и характера предыдущей деятельности.

Например, если в этот день дети занимались спортивной подготовкой, то гимнастика проводится в игровой форме. Как и утренняя гимнастика, комплекс гимнастики после дневного сна состоит из нескольких частей.

Ходьбу проводим сначала в медленном темпе, использую упражнения для профилактики плоскостопия, затем предлагаем бег, но он значительно короче по длительности (нельзя давать слишком большие нагрузки после сна, кроме того длительный бег по комнате утомителен для детей. Предпочтительнее организовывать бег как серию подвижных игр или игровых упражнений). Для детей, просыпающихся раньше или позднее других, а также любящих заниматься самостоятельно, готовим комплекс упражнений для выполнения в группе. В содержание воздушных ванн в движении рекомендуем включать:

* Подвижные игры, хороводные игры с пением;
* Комплекс профилактической гимнастики;
* Спортивные ералаш с имеющимся оборудованием;
* Комплекс ритмической гимнастики;

После дневной гимнастики проводятся закаливающие процедуры. Помимо специальных видов закаливания необходимо учить детей самостоятельны процедурам. Здесь можно обратиться к методике сухого и влажного обтирания и обширного умывания. Последнее довольно просто. Ребенок должен:

* Открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз», то же самое проделать с другой рукой;
* Намочить себе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «два»;
* Намочить правую ладошку и сделать круговые движения по верхней части груди, сказать «три»;
* Намочить обе ладошки и умыть лицо;
* Ополоснуть «отжать» руки и вытереть насухо.

Эта методика подходит больше для детей старшего дошкольного возраста, но мытье рук и лица после гимнастики доступно уже со второй младшей группы. Этот прием будет служить не только оздоровлению детей, но и приучению их к здоровому образу жизни с применением гигиенических процедур.