

Консультация для родителей
на тему:
«Двигательная активность детей в режиме дня»

В дошкольном детстве закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, в эти годы происходит становление двигательной деятельности детей.

Двигательная деятельность детей – это совокупность деятельности детей в движениях на утренней гимнастике, физкультминутках на занятиях, физкультурных занятиях, упражнениях после дневного сна – воздушных ваннах, в подвижных играх на прогулках, в самостоятельной деятельности детей.

Двигательная деятельность:

1. Утренняя гимнастика - способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, создают положительный эмоциональный настрой, воспитывает потребность в движении и формируют основные двигательные навыки, что очень важно для правильного развития ребенка.

2. Физкультминутки - повышают двигательную активность детей такая организованная форма работы, как физкультминутка, которая должна проводиться от 2 до 3 минут. Какая речь может идти о двигательной деятельности детей, если иногда дети выполняют движения, стоя за столами. Упражнения, используемые в физкультминутке, должны быть эмоциональными, достаточно интенсивными (с включением 10-15 подскоков, 10-12 приседаний, 30-40 секунд бега на месте), по возможности связанными с содержанием занятий.

Однако, следует отметить, что на некоторых занятиях, например, по изо, дети бывают настолько увлечены, что отрывать их нецелесообразно. В таких случаях достаточно дать одно-два упражнения на выпрямление корпуса в положении сидя.

Ванька-встанька

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Физкультминутка. Весёлые гуси

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуси

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи —

У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке.

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый —

Гуси мои, гуси!

Выходили гуси,

Кланялись бабусе —

Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе.

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, взад-вперёд,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Вечером

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)
— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)

Вместе по лесу идём

Вместе по лесу идём,
Не спешим, не отстаём.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василёк,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковёр
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.)

Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Во дворе стоит сосна

Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)
Ветки гнутся взад-вперёд,
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)
Будем вместе приседать —
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
Мы размялись от души
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

Вот летит большая птица

Вот летит большая птица,
Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
Наконец, она садится
На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)

Вот под елочкой

Вот под елочкой зеленой (Встали.)
Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)
Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)

В понедельник

В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)

А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)

В среду долго умывался, (Умываемся.)

А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)

В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)

Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)

А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)

Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше —

Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)

Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)

И на место снова сядем. (Дети садятся.)

Выполняем упражнение

Выполняем упражнение,

Быстро делаем движенья.

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)

Вот подул весёлый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперёд.)

Вправо-влево, взад-вперёд —

Так деревья ветер гнёт. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик среди травы

А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Вышел клоун

Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед...

Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

Физкультминутка. Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

Каковы способы повышения двигательной активности на занятиях по физкультуре:

Важно, чтобы упражнения сочетались по характеру движений, сложности, длительности выполнения, эмоциональности воздействия. Нецелесообразно, например, в содержание одного занятия включать лазанье по гимнастической стенке и ползание по бревну. Оба упражнения оказывают однотипную нагрузку на ребенка, выполнение того или другого требует страховки воспитателя, упражнения длительны по выполнению.

Наиболее удачно сочетаются упражнения в лазании или равновесии с прыжками в высоту, упражнения в равновесии и бег или действия с мячами, метание в цель и прыжки в длину с места.

Повысить двигательную активность детей помогают способы организации детей для выполнения упражнений:

- **фронтальный** – при котором упражнения выполняются сразу всеми детьми. Он эффективен для обеспечения большой активности детей, применяется при ознакомлении с учебным материалом и его закреплении;
- **поточный** – выполнение одного и того же упражнения по очереди, непрерывным потоком. Этот способ позволяет наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений, он применяется при разучивании и совершенствовании движений. Потоком могут выполняться и несколько разных упражнений. Например, дети проползают по полу под дугу, встают, выпрямляются, подпрыгивают вверх, стараясь достать двумя руками подвешенный на веревке колокольчик, перешагивают через палку. Поточный способ применяется для закрепления и совершенствования умений, навыков;

- при **подгрупповом** способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет самостоятельное задание воспитателя. К групповому способу прибегают в целях рационального использования времени занятия. При групповой организации одновременно разучиваются на занятии 2-3 вида упражнений, причем подгруппы поочередно меняются местами для выполнения заданий. Этот способ требует хорошей дисциплины в коллективе, умелого распределения внимания воспитателя. Деление на подгруппы происходит после того, как воспитатель объяснит и покажет все задания.

Важным условием повышения двигательной активности детей на занятии является рациональное использование оборудования.

Таким образом, соблюдая, используя все способы повышения двигательной активности детей, мы способствуем решению задачи физического воспитания подрастающего поколения.