|  |
| --- |
| Муниципальное дошкольное образовательное учреждениядетский сад «Сказка» города Николаевска Волгоградской области |

***Консультация для родителей с неорганизованными детьми на тему:***

***«Организация двигательной активности детей в условиях ограниченного пространства»***

Подготовил и провел:

инструктор по физической культуре

Горбов А.И.

г. Николаевск

октябрь 2021 год

Во всех программах дошкольного воспитания большое внимание     уделяется физкультурно-оздоровительной работе, в т.ч. организации  двигательного режима детей. Однако, важно заметить, что современные дети, особенно дети, живущие в городе, не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Она все больше ограничивается:

-     замкнутым пространством группового помещения в детском саду, квартирой;

-    ограничением движения на прогулке (отсутствие игровых площадок, большое количество транспорта);

-     занятость и запреты  родителей (не бегай, не лезь, не скачи, не пачкайся и т.д.);

-    увеличение продолжительности образовательной деятельности, с преобладанием статических поз;

-   преобладание статического времяпрепровождения (просмотр телепрограмм, компьютерные игры, игры с конструктором, занятия изодеятельностью и т.д.)

Но главная проблема, несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют правильно организовывать самостоятельную двигательную деятельность. Особенно в условиях ограниченного пространства.

***Что такое двигательная активность?***

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

В теории и методики физического воспитания выделяется три вида двигательной активности:

- **регламентированная**

- **частично – регламентированная**

- **нерегламентированная**

**Регламентированная двигательная активность** представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий (утренняя гимнастика, образовательные области: физическая культура, музыка)

**Частично-регламентированная двигательная активность** - это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

**Нерегламентированная двигательная активность** включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту или самостоятельной деятельности).

Традиционные подвижные игры трудно проводить в помещении, где много мебели, игрушек, и, кроме того, для таких игр часто требуется участие нескольких игроков.  Как сделать самостоятельное активное движение интересным и   доступным для детей?

 Сначала необходимо определить, наблюдая за самостоятельной деятельностью, индивидуальные предпочтения детей : любимые игры, виды движений, часто используемые в свободной деятельности  и т.д.

Определив круг интересов детей, подобрать именно те подвижные игры и атрибуты, которые органично вольются в самостоятельную деятельность и будут стимулировать безопасную двигательную активность  детей в условиях ограниченного помещения.

.В группе, где много детей, мебели, игрушек невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку.  Полноценное физическое развитие детей, укрепление здоровья и совершенствование функций организма  является неотъемлемой частью педагогической работы в нашем детском саду. Недостаточная двигательная активность неблагоприятно  складывается на растущем организме ребенка  и  приводит к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма.

 Задача  педагога, состоит в удовлетворении естественной потребности детей в движении, ведь известно, что свой внутренний мир дети выражают движением.

Также решаются **задачи**:

 1. Научить  самостоятельной двигательной активности в условиях  группы.

2.Самостоятельное активное движение сделать интересным и доступным для детей.

3.Изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного пространства.

Применять  методические рекомендации по организации обучения детей к основным видам движений в условиях ограниченного пространства:

1.Использование новых атрибутов для повышения двигательной активности в условиях группы.

2.Создание проблемных ситуаций, например: имитируя разведчиков, дети идут друг за другом, прыгают с кочки на кочку и т.д.

3.Ходьба: чаще использовать ходьбу на носках и с предметами на голове, для формирования ощущения правильной осанки. Давать задания, в которых изменяется темп при ходьбе, с разным положением рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями.

4.Бег: обращать внимание на согласование движения рук и ног, непринужденность движений. Следить за тем, чтобы в беге ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.

5.Прыжки: особое внимание обращать на мягкое приземление, а не преодоление высоты или длины. Лучше организовывать подпрыгивание, тогда внимание ребенка на отвлекается необходимостью преодоления препятствия, а сосредоточенно на самом движении.

6.При ползании на четвереньках обязательный последующий переход в вертикальное положение и активное выпрямление позвоночника. Регулярное усложнение препятствий, которые нужно преодолевать.

7.Обращать внимание на уверенность выполнения статичных поз.

8. Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных комбинациях и вариантах. Обеспечить избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц и определенные системы организма -  в зависимости от конкретных задач.

При применении разнообразных развивающих игр, методических рекомендаций в ограниченном пространстве группы дети будут отдавать предпочтение активному времяпрепровождению: Значительно возрастет интерес детей к подвижным играм; снизится спонтанная двигательная активность дошкольников; повысится продолжительность, разнообразие и интенсивность движений. Снизится  количество нарушений поведения детей, ведь они будут организовывать свои подвижные игры с использованием новых пособий и атрибутов.

В чём же **причины**? Рассмотрим их.

·  Статичность и однообразие материала (воспитатель не привлекает внимание детей к уголку и создаёт удобные для себя правила по его использованию)

· Несоответствие оборудования и материала возрастным возможностям и актуальным интересам детей (в самостоятельной деятельности атрибуты физ. уголка не используются)

· Прямой словесный или негласный запрет (за возможность использования оборудования в свободной самостоятельной деятельности, необходимость предварительного согласия с воспитателем)

·  Эстетическая мало привлекательность материала.

Чтобы улучшить статистику, сделать физкультурные уголки более востребованными, увеличить режим двигательной активности, физкультурный уголок в группах вы так же можете пополнить  самыми разнообразными  атрибутами, сделанными из подручного материала.

**«Рукоходы»**

Материал: кубы из старого строителя, крепкие дверные ручки.

 Цель: Развитие координации движений, развитие мышц плечевого пояса, позвоночника, мышц тазобедренного сустава.

 **«Ловишки»**

Материал: верхняя часть пластиковый бутылки, тесьма или резиночки, пробки от бутылок.

 Цель: Развитие ловкости, внимания, глазомера, быстроты реакции, умение регулировать и координировать движения, формирования навыков самоконтроля.

 **«Лабиринт»**

Материал:   четыре пластиковые бутылки, маленький мячик или любой шарик .

 Цель:  Развитие ловкости рук, гибкости локтевых суставов, логического мышления.

 **«Моталочки»**

Материал: деревянные палочки, тесьма, мелкая игрушка или колокольчик.

 Цель : Развитие мелкой моторики, развитие быстроты реакции, глазомера.

 **«Ухватки»**

  Материал: рукавицы для горячих блюд, перчатки  любые, липучка, мячик тканевый или обклеенный липучкой .

 Цель: Развитие ловкости и быстроты реакции, мелкой моторики

**« Калейдоскоп»**

Материал: пластиковая  бутылка,  трубочка, мелко нарезанная фольга.

 Цель: для дыхательных упражнений. Ребенок дует в трубочку, вставленную в пробку.

**«Ходули»**

Материал: пластиковые ведёрки из под майонеза, атласные ленты.

 Цель:  Формирование правильной осанки, профилактика  плоскостопия, координация движений, равновесия, ориентировка  в пространстве.

**«Волшебное колесо»**

Материал: покрышка, цветной скотч.

Цель: профилактика плоскостопия.

**"Варежковый массажёр»**

Материал: рукавицы различные, пуговицы.

 Цель: Укрепление  мышц спины, плечевого пояса, ног, укрепление и формирование правильной осанки.

**« Ёжик — массажёр»**

Материал: проволока для ручки, ободки с пробок пластиковых бутылок, полый фломастер.

 Цель: Укрепление  мышц спины, укрепление и формирование  правильной осанки, нормализации кровообращения.

 **«Король точности»**

Материал: ленты или тканевые полоски, резинка, лёгкий мяч.

 Цель: Гимнастика глазных мышц, развитие быстроты, точности, глазомера.

**«Полёт бабочки»**

Материал: плитка потолочная, бабочки из бумаги разного цвета.

 Цель: Профилактика зрения.

(можно прикрепить на  потолку, так и к стене, располагая на разном уровне. Ребенок лежит, сидит, стоит и глазками «ходит» к бабочкам в гости).

**« Прокати по дорожке»**

Цель: профилактика зрения.

Нарисованные на стене линии используются для выполнения упражнения, направленного на профилактику зрения.

 **«Дорожка трансформер»**

Материал: небольшие куски напольного покрытия, липучки, различный бросовый материал.

(дорожка состоит из восьми цветных квадратов напольного покрытия размером 30Х30 см. между собой соединены цветными липучками)

 Цель:  Профилактика опорно-двигательного аппарата на физкультурных занятиях, групповых комнатах, после дневного сна и в течение дня

**«Веселые карандаши»**

Материал: доска с просверленными отверстиями для карандашей, карандаши.

 Цель: профилактика плоскостопия

**« Киндер-солнышко»**

Материал: футляры от киндер яиц.

Цель: Профилактика плоскостопия, развитие двигательной активности.

 Ребёнок ходит по лучикам, формируя стопу. А ещё можно перепрыгивать через лучики, тоже интересная игра, которую можно использовать в самостоятельной и совместной деятельности

 **«Тихий тренажёр»**

Материал: моющаяся ткань, цветная самоклейка, поролон.

 Цель: Развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимание пространственных отношений (право-лево), тренировки мышц плечевого пояса и рук

 **«Игры с ковриками»**

Материал: коврики ИКЕА, краска по ткани.

 Цель: Развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, формирование перекрестных движений.

 Серия игр для активной двигательной деятельности в помещении

**« Допрыгни до полочки»**

Материал: полоски, геометрические фигуры и цифры из цветной самоклейки.

Цель: Развитие координации,

 пространственных отношений (право-лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы

**« Весёлые шарики»**

Материал: шнур, элементы пирамидок, пластмассовые шарики, гимнастическая палка.

Цель: гимнастика для глаз, тренировка глазной мышцы, развитие двигательной активности.

 ( оборудование можно опускать на разную высоту

 **«Интересная геометрия»**

Материал:  недорогая ткань размером  60 см \* на 2м, в центре  ткани вырезаны геометрические фигуры.

 Оборудование натягивается  посередине группы, зала .

 Цель: развитие двигательной активности, обучение элементам волейбола, метание предметов в цель, закрепление геометрических фигур.

**Игры с ковриками**

Оборудование: текстильные коврики с разноцветными геометрическими фигурами.

**"Гигантские шаги"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации;

 Ход игры: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).

Интересно детям заниматься с ковриками, где нашиты геометрические фигуры: игры «С кочки на кочку» дети прыгают  по коврикам. «Гигантские шаги»- дети шагают с коврика на коврик.

**"Веселая дорожка"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания, формирование перекрестных движений; закрепление пространственных отношений; закрепление знания формы, упражнение в прыжках и беге.

Ход  игры: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Выбирается водящий, который первый прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

**" Займи свое место"**

Цель: развитие  пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; закрепление знаний формы и цвета.

Ход игры: коврики располагаются по большому кругу. Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять и так все дети занимают свои места. По сигналу дети разбегаются и по новому сигналу занимают:

1- свои коврики.

2- любой коврик.

После чего каждый называет, на каком коврике он оказался.

 Игры с  ортопедической дорожкой.

Оборудование: дорожка голубого цвета, длинной 1,5 м. длинной.

**" Домик щенят".**

Цель: Развивать координацию движений, упражнять в равновесии, ходьбе, прыжках, ползании.

Ход игры: дети ходят по дорожке друг за другом, перепрыгивают через нее, ползают (купаются).

**"Огород".**

Цель: развивать мелкую моторику рук.

Ход игры: дети перебирают пальцами наполнители, имитируя работу на грядке.

**" Котята".**

Цель: упражнять в ползании на четвереньках.

Ход игры: хождение на четвереньках по ортопедической дорожке.

Игры с цветными шнурами.

Оборудование: цветной шнур-косичка длиной 60-70 см.

**" Зайчики".**

Цель: упражнять в прыжках.

Ход игры: Из шнуров сделаны круги. Дети прыгают из шнура в шнур, как зайцы.

**"Нора лисички".**

Цель: упражнять в подлезании.

Ход игры: воспитатель держит шнур-косичку в виде круга, как обруч. Дети- лисички прячутся в нору от охотников, пролезая в "обруч".

**"Паутинка".**

Цель: упражнять в перелезании, подлезании,  пролезании между натянутых шнуров.

Ход игры: дети преодолевают препятствия перелезая через натянутый шнур, затем подлезают под шнур, пролезают между двумя натянутыми шнурами.

**"По мостику".**

Цель: упражнять в равновесии, развивать уверенность, внимание, профилактика плоскостопия.

Ход игры: дети идут друг за другом не торопясь по шнуру .

Игры с лесенкой.

Оборудование: лесенка сделанная из двух толстых шнуров и "перекладин" из тесьмы.

**Игры с мешочками.**

Оборудование: мешочки с песком разных размеров.

**"Веселые негритята".**

Цель: упражнять в равновесии, развивать внимание.

Ход игры: Дети переносят мешочки с грузом на голове, ходьба по ортопедической дорожке, между шнурами.

**"Через кочку".**

Цель: упражнять в прыжках.

Ход игры: дети перепрыгивают через мешочки с песком.

**"С кочки на кочку".**

Цель:  развивать умение запрыгивать и спрыгивать на большие мешочки с песком.

Ход игры: дети запрыгивают на мешочек с песком и спрыгивают с него.

**"Урожай в кладовочку."**

Цель: упражнять в забрасывании мешочков в короб.

Ход игры: дети забрасывают мешочки с песком в короб.

**"Аист"**

Цель: упражнять в равновесии.

Ход игры: дети стоят на одной ноге с мешочком на голове.

**«ТИХИЙ ТРЕНАЖЕР»**



 **«ЗРИТЕЛЬНЫЕ ДОРОЖКИ»**

Используются для профилактики нарушения зрения, развитие внимания, зрительной функции, ориентировки в пространстве, интереса к занятиям.

**Материал:** картинки с изображением зрительных дорожек, потолочная плитка, клей.



 **«ДЫХАТЕЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР»**

Используется для проведения дыхательных гимнастик во время занятия, с целью повышения интереса к занятиям.

**Материал**: картинки с изображением животных, бельевые прищепки, нитки.

