**Инструктор по ФИЗО Худякова Т.А.**

**Консультация для педагогов**

**«Загадка рядом с зарядкой».**

Загадку нужно отгадать и можно показать. Различные образно-игровые движения развивают способность к импровизации, слуховое внимание, мышление, творческую фантазию и память. Несложные задания раскрывают понятный детям образ и способствуют развитию умения творчески передавать характер, повадки, жесты изображаемого животного. Такие упражнения развивают силу, ловкость, координацию движений , умение ориентироваться в пространстве, соблюдать темп и ритм, ощущать тяжесть или легкость определенного упражнения - в зависимости от задания (например, мишка – это тяжело, бабочка – это легко).

Предлагаем несколько вариантов упражнений-загадок, отгадками которых служат забавные подражательные упражнения.

1. Над цветком порхает, пляшет,

Веером узорным машет-

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

Я сорвать его хотел-

Он вспорхнул и улетел.

**(бабочка).**

*Легкий бег на носках, руки в стороны, плавно поднимать их высоко вверх- опускать вниз.*

1. Летом бродит без дороги

Возле сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге,

От мороза прячет нос.

**(Медведь).**

*Ходьба на внешней стороне стоп, руки широко расставлены в стороны, шаги медленные, неуклюжие, наклоны в разные стороны.*

1. По лужку он важно ходит,

Из воды сухим выходит,

Носит красные ботинки,

Дарит мягкие перинки.

**(Гусь).**

*Сидя, спина прямая, пятки оторваны от пола, руки на коленях. Продвигаться вперед, не теряя равновесия.*

1. Я копытами стучу, стучу

И по полю все скачу, скачу.

Грива вьется на ветру. Кто это?

**(Конь).**

*Бег или ходьба с высоким поднятием колен. Боковой или прямой галоп.*

1. Мордочка усатая,

Шубка полосатая,

Часто умывается,

А с водой не знается.

**(Кошка).**

*Сесть на пол, упираясь на колени и ладони, наклоняться вперед, сгибая руки в локтях, делать движение, имитирующее подлезание кошки под забор.*

1. По реке плывет бревно,

Ох и злющее оно!  
Тем, кто в речку угодил,

Нос откусит … **крокодил.**

*Лечь на пол. Ползать с опорой на руки. Ноги стараться держать вместе.*

1. Это старый наш знакомый,

Он живет на крыше дома,

Он летает на охоту

За лягушками к болоту.

**(Аист).**

*Ходьба с высоким подниманием колен. Затем ноги по очереди выпрямляются вперед, руки вверх-вниз.*

1. Желтые комочки,

Легкие, как вата,

Бегают за квочкой.

Кто это?

**(Цыплята).**

*Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны.*

1. Птица сверху налетает

И цыплят внизу хватает.

**(Ястреб).**

*Быстрый, стремительный бег, руки в стороны, пальцы разведены.*

1. *Скачет квакушка-*

Не рот, а ловушка.

Попадут в ловушку

И комар, и мушка.

**(Лягушка).**

*Сесть на пол, колени разведены в стороны, пятки оторваны от пола, руки впереди. Прыжковыми движениями продвигаться вперед.*

1. Под водой живет народ –

Ходит задом наперед.

Кто его не знает,

Пусть не проверяет.

**(Рак).**

*Лечь на спину. Немного приподняться и продвигаться назад с опорой на руки и ноги.*

1. Прыг-скок, прыг-скок,

Длинное ушко – белый бок.

**(Заяц).**

*Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Руки согнуты перед грудью, кисти рук опущены вниз.*

1. К ребячьей скамейке слетаются,

С ребячьих ладошек питаются,

Им нравятся хлебные крошки

И очень не нравятся кошки, руки отвести назад, делать движения, имитирующее клевание зернышек.

**(Воробьи).**

*Наклониться вперед, руки отвести назад, делать движения, имитирующие клевание зернышек.*

1. Сделал дыру –

Вырыл нору.

Солнце сияет,

А он и не знает.

Наклониться вперед

**(Крот).**

*Опуститься на колени. Продвигаться вперед с опорой на колени и локти.*

1. Летит, как вертолет,

Комаров нещадно бьет,

Крыльями стрекочет

С вечера до ночи.

(**Стрекоза).**

*Легкий бег на носках. Руки в стороны. Кисти рук слегка «дрожат».*

1. В дупле живет

Да орешки все грызет.

По веткам скачет, да не птица,

Рыжая, а не лисица.

**(Белка).**

*Немного присесть, маленькие прыжки вперед на двух ногах.*

1. С хвостом, а не зверь,

С перьями, а не птица.

Вильнет хвостом туда-сюда –

И нет ее, и нет следа.

**(Рыбка).**

*Лечь животом на пол, руки впереди упираются в пол, колени согнуть. Прогнуться и тянуться носками ног к голове, не выпрямляя локти.*

1. Маленький шарик

Под лавкой шарит.

Живет в норке,

Грызет корки.

Короткие ножки, боится кошки.

(**Мышка).**

*Быстрая ходьба на носках мелким семенящим шагом.*

1. Кто на своей голове лес носит?

**(Олень).**

*Подскоки с продвижением вперед, руки скрещены вверху («рога»).*

1. Он ходит, голову задрав,

Не потому, что важные граф,

Не потому что, гордый нрав,

А потому, что он**… жираф.**

*Ходьба на носках, колени прямые, старается держать руки за ушами, подбородок не опускать.*

1. Крыльями машет ,

А сама ни с места.

(**Мельница).**

*Большие кругообразные движения руками перед собой.*

1. Тучек нет на горизонте,

Но раскрылся в небе зонтик.

Через несколько минут

Опустился …**парашют.**

*Руки соединить вверху, лёгкий бег.*

1. На сметане мешён,

На окошке стужён,

Круглый бок, румяный бок,

Покатился…**Колобок.**

*Сесть на пол, руками обхватить согнутые колени, голову опустить вниз- сгруппироваться. Перекаты назад, на спину, возврат в и.п.*

1. Если дома его не оставим-

Значит ,мы под дождём не растаем.

**(Зонтик).**

*Руки соединить вверху, локти в стороны. Потянуться на носочках вверх.*

По мере усвоения заданий дети могут сами по очереди загадывать весёлые и забавные загадки и выполнять зарядку.

**Организация двигательной деятельности в режиме дня каждой возрастной группы.**

Одновременно с такими значимыми для человека понятиями ,как «жизнь» и «смерть», в далёкой древности сформировалось и понятие «здоровье».Вначале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек, значит, не больной человек. И здоровье определялось как нормальное состояние организма , при котором правильно действуют все его органы. С развитием общества и различных наук это понятие наполнилось новым содержанием, а определение «здоровый» стали соотносить с образом жизни человека, его духовным развитием и психическим состоянием. Значимость здоровья для человека отразилась и в формировании языка народа. Самое общеупотребительное приветствие «здравствуйте»-означает не что иное, как пожелание здоровья. «Здравия желаю»-воинское приветствие младшего по званию старшему. Прощаясь, мы нередко говорим «будь здоров»,а также спешим сказать эти слова тому, кто чихнул. Краткая торжественная речь с пожеланием здоровья именуется здравницей. Удивляясь и оценивая нечто положительно, мы нередко восклицаем «вот здорово!». Обще употребительными стали такие выражения, как, н-р: «здоровый образ жизни», «здоровый быт», «здоровый климат» , «здоровая семья».

Множество пословиц и поговорок связано с оценкой роли здоровья в жизни человека. «Здоровью цены нет», «Болезнь человека не красит»-гласит народная мудрость

Во всех программах дошкольного возраста большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе, в том числе организации двигательного режима. Однако, наши дети не всегда имеют возможности для проявления достаточной двигательной активности, она всё больше ограничивается созданными условиями:

-замкнутым пространством группы в д/саду

-запретами взрослых :не лезь, не беги, не испачкайся…

-увеличением продолжительности познавательных занятий с преобладанием статических поз , просмотр телепередач, компьютерные игры.

Для создания оптимального двигательного режима, способствующего полноценному физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников, в нашем д/саду используются разнообразные формы двигательной деятельности.

Одна из них - утренняя гимнастика. В утреннюю гимнастику входит неограниченный выбор движений, воздействующих на все части тела, на развитие всех физ.качеств. Движения и музыка в своём гармоничном сочетании являются основами гимнастики, движения под музыку выполняются легче, дыхательный аппарат работает энергичнее, увеличивается глубина дыхания, повышается поглощение кислорода- ребёнок получает заряд бодрости на весь день. В тёплое время года мы занимаемся оздоровительным бегом - это длительный бег в медленном темпе с переходом на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания и расслабление.

Гимнастика после сна также помогает решить ряд проблем. Это в первую очередь воспитание привычки здорового образа жизни, самоорганизованности. В её комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

В каждой группе проводится три физ. занятия и в каждом возрастном периоде они имеют разную направленность . Главное для самых маленьких- доставить им как можно больше удовольствия, научить использовать и ориентироваться во всём пространстве зала, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. В среднем дош. возрасте основное внимание при организации занятий направляется на развитие физ. качеств ,прежде всего выносливости и силы, которые станут основой качественной физ. подготовки. В старшем возрасте, уделяя большое внимание физ. подготовленности детей , основным мы всё же считаем создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Другая форма двигательной деятельности – физ.минутки, они проводятся с целью снижения утомления и снятия статического напряжения у детей. В результате длительного статического напряжения у ребёнка сутулится спина, опускаются плечи, замедляется кровообращение, что приводит к нарушению осанки, отрицательно сказывается на работе жизненно важных функций организма, в итоге негативно сказывается на здоровье дош-ка.

В течение всего дня во всех группах проводятся корригирующие гимнастики, самомассажи, пальчиковые игротренинги, дыхательные упражнения, гимнастики для глаз, разнообразные под/игры, что делает двигательную деятельность не только приятной, но и полезной.

Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. Мы заранее готовимся к проведению похода, совместно с воспитателями разрабатываем план и маршрут, предусматриваем места для отдыха, наполняем соответствующим двигательным содержанием: играми, аттракционами, соревнованиями. Такой подход к организации мероприятий массового характера позволяет детям получить возможность проявить активность , инициативу, самостоятельность, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Двигательный опыт детей расширяется в процессе ежедневного проведения на прогулке под/игр и физ.упражнений. Игры и упр-я

подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе и спортзале и организуются таким образом: в дни проведения занятий по физ.культуре на прогулке одна под/игра и какое-либо физ.упр-е. В те дни , когда занятия не проводятся – планируются под/игра, спортивное упр- е и упр-е в основном виде движений. Как эффективное средство повышения Д.А. и воспитания выносливости детям предлагаются пробежки с разной скоростью, пробежки с запрещением обгона ведущего. На начальном этапе обучения бегу детям предлагается быстрая ходьба (мл.возраст). В старших группах целесообразно использовать бег с препятствием: бег в горку, с горки; пробежать по бревну, спрыгнуть с него…Значительное место отводится упражнениям с разными видами прыжков, т. к. они тоже являются действенным средством повышения Д.А. Детям мл.возраста можно предложить допрыгнуть до игрушки, спрыгнуть с пенька, прыгнуть из обруча в обруч, перепрыгнуть через предметы; детям старшего возраста целые серии прыжков на двух ногах на месте с постепенным увеличением их количества от 25 до 40 с поворотами 2-3 раза и с изменением положения ног ( ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперёд –другая назад; попеременно на правой и левой ноге и т.д.) Многообразные прыжковые упражнения: спрыгивание, впрыгивание, перепрыгивание, прыжки в длину и высоту, прыжки через скакалку. В содержание прогулки нужно включать игры с мячом: прокатывание, подбрасывание и ловля, ведение мяча, удар о стенку, метание на дальность: всё это является подготовкой к спортивным играм: баскетбол, бадминтон, теннис.

Значительное место отводится играм спортивно-соревновательного характера, играм-эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. В старшем возрасте для поддержания интереса к играм целесообразно усложнять их содержание, правила. Важно проводить командные игры по 6-8 человек, в которых дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды.

Пребывание детей на групповом участке или спортивной площадке позволяет широко использовать всё пространство, поэтому значительное место на прогулке следует отводить спортивным упр-ям. Они планируются согласно времени года: зимой –катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом- езда на велосипеде, роликовых коньках и катание на самокате. Важным моментом является распределение игр и упр-й с учётом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физ. нагрузку с отдыхом , сложные упр-я с менее трудными, знакомые с новыми. И не допускать, чтобы организованная двиг. деятельность проводилась за счёт времени самостоятельной активности детей. Если муз-е или физ-е занятия проводились в первой половине дня, то игры и упр-я желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в начале её предоставить детям возможность поиграть самостоятельно.

В остальные дни двигательная деятельность организуется в начале прогулки; под/игры проводим со всей группой 2-3 раза с мл. возрастом и 3-5-со старшим. Спортивные упр-я и упр-я в основных видах движений желательно проводить по подгруппам, которые формируются с учётом уровня Д.А. Каждая подгруппа выполняет своё задание, н-р, гиперподвижные дети выполняют движения, требующие концентрации внимания, координации и ловкости (забей мяч в ворота)

А малоподвижные дети упражняются в разных видах прыжков .Такая организация требует от воспитателя тщательного подбора упр-й, инвентаря, выделение ответственных в каждой группе; при этом он стремится к созданию хорошей , дружеской, эмоциональной атмосферы, которая располагает дош-ов к непринуждённому участию в различных играх и упр-х, проявлению их активности и творческой инициативы.

***В каждом маленьком ребенке,***

***И в мальчишке , и в девчонке,***

***Есть по двести грамм взрывчатки***

***Или даже полкило,***

***Должен он скакать и прыгать,***

***Всё хватать, ногами дрыгать,***

***А иначе он взорвётся***

***Неизвестно отчего.***

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную Д.А., свойственную детям дошкольного возраста. Вы никогда не задумывались, почему прыгающим детям так весело? Всё просто: физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости - серотина. Поэтому, уважаемые взрослые, давайте будем давать нашим детям больше возможностей двигаться ,играть и просто гулять, потому что от свежего воздуха и ласкового солнышка радость детей только увеличится!

Литература:

1.Журнал «Здоровье дошкольника» № 3-2013 г. - М. Лавренова «Через движения к здоровью».

2. Журнал «Здоровье дошкольника» № 1-2013 г.-Л.Гутникова «Загадка рядом с зарядкой»; «Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя в процессе физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ». – Джулай. Т.