***Консультация №8***

***для воспитателей ДОУ на тему: «Двигательная активность и физическое воспитание детей на прогулке – ведущие факторы в сохранении здоровья».***

***План.***

1. Двигательная активность детей младших дошкольников
2. Двигательная активность старшего возраста

***Присутствует:*** 8 человек

***Консультацию ведет старший воспитатель***: Бичерахова В.М.

Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны. Во время игр на просторе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У детей развивается ловкость, быстрота; они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативность и самостоятельность.

 Важная роль в руководстве играми принадлежит воспитателю, но чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности при организации и проведении игр.

 Незначительная усталость вызывается с участием в подвижных играх, систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко увлекшись игрой, дети могут перевозбуждаться, переутомляться.

 ***Внешними признаками переутомления являются***: чрезмерная отдышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движения. В таких случаях дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость.

 Поэтому надо стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными играми. Вместе с тем нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей могут быть доступными лишь при условии систематических и довольно значимых нагрузок.

 Подвижные игры на прогулке в режиме дня проводятся ежедневно два раза в день являются дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но и участвует в игре, беря на себя ответственную роль (младшие группы).

 Старшие группы – больше самостоятельности. Продолжительность одной подвижной игры 5-7-15 минут в зависимости от возраста детей и состояния здоровья.

 Игра помогает решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слышать, быть внимательными, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям. Использование подвижных игр требует соблюдение следующих методических принципов:

1. Учет возрастных