**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ   
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ   
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА №1018»**

**ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА ГБОУ ШКОЛА №1018**

**(Чоботовская улица, дом 7)**

**Консультация**

**«РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Составила инструктор по физической культуре**

**(плавание)**

**Жухлина Татьяна Анатольевна**

**Москва 2018 год.**

**Неоценимая помощью плавания как средства формирования основы здоровья, физических качеств, двигательной активности и личности детей дошкольного возраста.**

Главные системы, на которых держится жизнь и здоровье человека-это состояние сердечно - сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма. Основными средствами развития этих систем являются движения.  
 По результатам многочисленных исследований и практиков сделан вывод, что основными движениями для этой цели являются движения циклические, к которым в первую очередь относится **плавание.**

На 4-м году жизни развивается осмысленное управление движениями. Строение головного мозга мало отличается от взрослого. Начинают проявляться нравственные качества, закладываются определенные черты характера, формируется личность.   
Плавание в процессе воспитания может оказать важную роль. В это время ребенку необходимы частые смены упражнений. Игра может быть включена в любую часть занятий.

На 5-м году жизни движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность сохранять направление, темп движений.   
Развитие двигательной сферы обеспечивается двумя взаимосвязанными процессами: освоение техники новых движений   
развитие физических качеств.  
В этом возрасте мышление становится наглядно-образным. Детям становится важен результат. Объяснения при обучении имеют большое значение, но они должны быть непродолжительными.  
На 5-м году жизни дети начинают понимать и замечать ошибки при выполнении движений. Особое значение имеют кисти рук, которые активируют кору головного мозга. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений владеет ребенок, тем шире станут возможности для восприятия, тем полнее будет его развитие. Именно поэтому использование для обучения методики с одновременным освоением плавательных движений всех способов плавания, начиная как раз с освоения движений руками и будет более эффективным.

На 6-м году жизни происходит скачок в развитии движений, устанавливаются как у взрослых величины верхней и нижней частей грудной клетки, что позволяет осуществлять дыхательные движения более эффективно. А при обучении плаванию это очень важно. ЖЕЛ-200мл. Большое количество плавательных движений позволяет производить их частую смену, при которой не утомляется ребенок так, как при выполнении одних и тех же движений и быстрее восстанавливаются все функциональные системы организма.

На 6-м году жизни происходит скачок в развитии движений, устанавливаются как у взрослых величины верхней и нижней частей грудной клетки, что позволяет осуществлять дыхательные движения более эффективно. А при обучении плаванию это очень важно. ЖЕЛ-200мл. Большое количество плавательных движений позволяет производить их частую смену, при которой не утомляется ребенок так, как при выполнении одних и тех же движений и быстрее восстанавливаются все функциональные системы организма.

На 6-м году жизни происходит скачок в развитии движений, устанавливаются как у взрослых величины верхней и нижней частей грудной клетки, что позволяет осуществлять дыхательные движения более эффективно. А при обучении плаванию это очень важно. ЖЕЛ-200мл. Большое количество плавательных движений позволяет производить их частую смену, при которой не утомляется ребенок так, как при выполнении одних и тех же движений и быстрее восстанавливаются все функциональные системы организма.

Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности пагубно влияет на формирующийся организм ребёнка.  
В качестве физических упражнений необходимо использовать целостное естественное двигательное действие – плавание.

**Упражнения, которые можно использовать во время утренней зарядки, зарядки после сна, игровой деятельности.**

1. «Часики». -И.п.-стоя, прямые руки вытянуты вверх, максимально сближены и находятся за затылком.-Совершать наклоны вправо- влево. Повторять по 6 раз в каждую сторону.
2. «Волна». –И.п.-упор лёжа.-Поднять таз вверх(опустив голову, посмотреть на колени.)Опустить таз вниз, прогнуться(запрокинуть затылок, посмотреть наверх).Повторить 10 раз.
3. «Движения ногами кролем».-И.п.-лежа. – Поднять прямые ноги от пола на 40 см, вытянув мыски, совершать ножницеобразные движения. Движение ног на весу.
4. «Движения ногами брассом».-И.п.-упор сидя.-Согнуть ноги в коленях, развести стопы, «нарисовать» пятками круг, соединить ноги.
5. «Лягушка» лёжа на спине.-И.п.-сидя на коврике, ноги согнуты в коленях, таз между пяток, стопы в стороны, отклониться назад, опираясь на руки. Осторожно лечь на спину на 5 сек. Помогая руками, вернуться в и.п.
6. Приседания «Лягушки».-И.п.-стоя, руки вытянуть перед грудью.-Ноги шире плеч, стопы развести. –Приседать касаться тазом пола.

Движения руками всеми способами вперёд и назад: брассом, дельфином, кролем.

**Парные упражнения.**

Парные упражнения полезны сами по себе и физически развивают ничуть не хуже, чем занятия с гантелями, эспандерами и гирями. Применение парных упражнений позволяет поддержать у детей интерес к их выполнению, способствует формированию дружеских отношений, развивает умение слушать своего партнёра, подстраивать свои действия под действия под действия товарища, приучают выполнять движения в общем темпе, синхронно, с единой амплитудой и интенсивностью. С помощью партнёра дошкольнику легче регулировать нагрузку. В парной тренировке в работу активно включается вестибулярный аппарат: выполнение многих упражнений требует от детей способности удерживать равновесие, а значит будет развиваться и координация.

Как правильно высказался знаменитый бодибилдер, шести кратный победитель конкурса «Мистер Олимпия» Дориан Ятс: «Очень важный аспект тренировки с партнёром - уверенность, что ты с ним не соревнуешься. Когда начинаешь за кем то гнаться, ты не можешь сосредоточиться на том, чтобы из движения извлечь максимум… Нужно заботиться только о том, чтобы помочь друг другу сделать всё возможное».