

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык.

Умение детей дошкольного возраста выполнять новое двигательное действие возникает на основе предпосылок к активности.

**Под самостоятельной двигательной деятельностью детей** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными.

**Двигательный навык** - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Эффективность процесса обучения, продолжительность перехода от умения до уровня навыка зависят от:

- 1) двигательной одаренности (врожденные способности) и двигательного опыта обучающегося (чем богаче двигательный опыт, тем быстрее образуются новые движения);
- 2) возраста обучающегося (дети осваивают движения быстрее, чем взрослые);
- 3) координационной сложности двигательного действия (чем сложнее техника движения, тем длительнее процесс обучения).

Воспитание культуры здоровья и оздоровление детей - главная задача нашего педагогического коллектива ведь мы живем в условиях, где преобладает недостаток ультрафиолетовых лучей и кислорода, короткое лето и длительная зима .

Все это-отрицательно влияют на здоровье всех жителей региона, и в первую очередь детей.

Большую часть времени дети вынуждены находиться в помещении, ограничивая себя в движениях.

**Под культурой здоровья** принято понимать формирование потребности в двигательной деятельности, воспитание интереса к здоровому образу жизни. Чтобы воспитать потребность ребенка в ежедневной двигательной активности они должны быть включены в более широкий, содержательный контекст детского развития.

Чтобы развивалась двигательная культура ребенка, он должен экспериментировать с движением, решать двигательные "задачи". Главным содержанием двигательной деятельности должна быть не тренировка движений, а развитие двигательного воображения.

Это означает, что в основе движений должно лежать их одушевление. Иными словами, движения должны быть образными, позволяющими ребенку превращаться в различных персонажей реальной и фантастической жизни. В этом случае движение существует не само по себе, а в качестве элемента особого языка - языка движений.

### ***ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА***

Движение – здоровье, движения – радость, движение развитие заверяют врачи, психологи, педагоги-все, кто общается с малышами, учит и лечит их, научно обосновывает возрастные, физиологические, психологические особенности. Двигательная активность-необходимое условие разностороннего развития ребенка: окружающий мир он познает через движения, в них находит выход своей неумной жажде познания, энергии, фантазии. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению; словом, движение-это жизнь ребенка, его стихия! Не случайно Е.А. Аркин назвал младшего дошкольника «существом преимущественно моторным». Отсюда и особые требования к двигательному режиму, например, в группе детей двух-трех лет: он должен обеспечить двигательную активность малыша в пределах 5-7 тыс. шагов в день, богатую составом двигательных действий, видов и форм деятельности. Не менее 60% периода бодрствования детям требуется находиться в движении, а это при 12-часовом пребывании в детском саду составляет 4-5 ч.

Основу двигательного режима составляет самостоятельная двигательная деятельность, которая должна занять свое четкое место в общем режиме дня: утренний прием-20-30 мин, после завтрака -10-15 мин, в перерывах проведения организованной образовательной деятельности 10-15 м, после сна-15-20 мин, на прогулках - 80-90 мин.

На этом возрастном этапе организованная деятельность занимает немного времени, однако все же воспитателю необходимо постоянно искать новые возможности для активных движений детей.

Организация рационального двигательного режима является одним из основных условий обеспечения комфортного психологического состояния детей. Кроме того, имеется прямая взаимосвязь, как указывают специалисты, между двигательным ритмом и умственной работоспособностью ребенка. Вредна, отмечают они, как недостаточная, так и излишняя двигательная активность.

Отправной точкой при организации двигательного режима детей должна стать естественная потребность организма в движении. Она

составляет в среднем от 10 до 15 тысяч передвижений в сутки для детей 6-7 лет; 10-12 тысяч - для детей 5-6 лет; 8-10 тысяч - для детей 3-4 лет; 6-8 тысяч - для детей 2-3 лет. Около 60-70% этого количества движений должно приходиться на период пребывания ребенка в образовательном учреждении.

Оптимальным двигательный режим будет считаться при следующих условиях:

- соотношение покоя и двигательной деятельности составляет 30% к 70%;
- в течение дня у детей не наблюдается признаков рассеянности внимания или явно выраженного утомления;
- имеет место положительная динамика физической работоспособности детей;
- артериальное давление детей в течение всего дня соответствует возрастной норме.

При организации двигательного режима должна быть учтена степень моторности каждого ребенка возрастной группы.

Детям в зале или на улице должна быть предоставлена возможность самостоятельных действий на игровой или спортивной площадке. Воспитателям необходимо позаботиться о том, чтобы им было чем заняться.

Например, поиграть в мяч или покачаться на качелях, погонять шайбу или попрыгать через скакалку. На самостоятельную двигательную деятельность отводится от 6 до 10 минут. Она является своеобразной психической разгрузкой для детей. О физической нагрузке в данном случае беспокоиться не стоит, дети всегда в состоянии регулировать ее и никогда не перегружаются.

Нужно, чтобы всегда в движениях малышей были элементы «старательности», обдумывания, какого-то сравнения, понимания результата: в этих случаях активизируются мышление, память, воображение, что сказывается на общем развитии этих психических процессов. Полезно из отдельных разрозненных физкультурных пособий выстраивать комплексы, различные «полосы препятствий», иногда намеренно создавать «экстремальные» условия для движений, например в свободной групповой комнате натягивать шнуры, ленты, веревки на разной высоте, чтобы наблюдать, как дети будут выполнять движения (подлезать, перешагивать, перепрыгивать, обходить, наталкиваться, может быть, запинаться). Для воспитателя здесь главное - получить информацию о том, как ребенок воспринимает новую обстановку, умеет ли выполнять хорошо знакомые ему движения в новых условиях, радуется ли малышу эта новизна, появились ли хотя бы самые малые элементы творчества.

Важнейшим элементом «двигательной грамоты» является умение выполнять движение вдвоем, в подгруппе, в коллективе сверстников. Отметим, что общение детей в двигательной деятельности быстрее,

естественнее и проще приводит от деятельности рядом к деятельности вместе. Здесь очень редки ссоры и всегда много эмоций.

### **Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников как методика здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном образовательном учреждении**

Потребность детей в движении наиболее полно реализуется в их самостоятельной деятельности. Самостоятельно, но под руководством воспитателя происходит и освоение всех основных движений. Вот почему так важно создавать условия, необходимые для того, чтобы каждый малыш имел возможность двигаться сколько хочет, чтобы деятельность его была содержательной и разнообразной.

Индивидуальное моторное развитие осуществляется через самостоятельные действия с игрушками, физкультурным оборудованием, в общении ребенка со сверстниками.

Однако в возрасте двух-трех лет дети тянутся и к более широкому общению друг с другом. Им нравится заниматься всем вместе, если при этом обеспечиваются условия для активности каждого, если воспитатель умеет создать на занятии оптимальную психологическую среду, учитывающую не только возрастные, но и индивидуальные особенности занимающихся.

Назначение занятий по физкультуре состоит в том, чтобы:

- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для всех детей данного возраста и для каждого ребенка в отдельности физические нагрузки;
- удовлетворять естественную потребность детей в движении, запрограммировав определенную ее дозу;
- давать возможность каждому малышу демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них («себя показать и других посмотреть»);
- создавать необычные, интересные для детей ситуации, в которых движения, двигательные действия будут способствовать активизации мышления, поиску ребенком адекватных форм поведения, встрече с красивым и увлекательным окружающим миром.

Каждое из режимных отрезков самостоятельной двигательной деятельности - это определенная «оздоровительная доза» в виде движений, физической нагрузки, работающая на здоровье ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность; это и активный отдых, где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и воспитателями, т.е. социальный комфорт, а освоение двигательных умений - возможность самовыражения.



Когда дети должны самостоятельно двигаться? В любое время, когда они этого захотят! Поэтому должны быть продуманы условия для движений. Обязательно каждый из детей должен получить свою «двигательную дозу» во время утреннего приема, после завтрака перед занятием, на прогулке, после дневного сна.

Каждому из режимных отрезков соответствуют особые требования к интенсивности движений. Во время утреннего приема двигательная деятельность спокойная, умеренная. Воспитатель занят приемом детей, не может уделить должного внимания прямому руководству ею и поэтому заранее создает условия для простых, хорошо знакомых детям движений, не требующих страховки: раскладывает на полу плоскостные дорожки, шнуры, дуги, кегли, несколько раз меняет их расположение, что-то быстро убирает, что-то объединяет в единый комплекс.

На прогулке дети должны двигаться много, активно. Движения могут быть сложные, так как есть возможность и поучить каждого ребенка отдельно, и обеспечить ему нужную страховку.

Воспитатель сам определяет время занятия, его содержание, длительность, место проведения, количество занимающихся, руководствуясь своим знанием индивидуальных особенностей малышей.

Нужны ли обязательные, традиционные три части занятия? Условно-да. Надо все занятия начинать с разминочных упражнений, чтобы подготовить организм к нагрузке, пик нагрузки обеспечивать ближе к концу, а в самом конце давать малоподвижные упражнения для восстановления дыхания и отдыха. Недопустимы команды, громкое шумовое оформление, заорганизованность. Нельзя заставлять детей делать то, что они не хотят. Занятие должно строиться с учетом детских интересов и нести им радость и удовольствие.

Формы проведения режимных отрезков самостоятельной двигательной деятельности могут быть самые разнообразные

### **Роль систематической, самостоятельной двигательной деятельности**

#### **детей в их физическом и психическом развитии.**

Систематическая, двигательная деятельность детей играет важную роль в физическом и психическом развитии ребенка, поэтому расширение и обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста - одна из основных задач, стоящая перед коллективом ДОУ.

Самостоятельная двигательная деятельность детей влияет на следующие функции:

**Оздоровительные:** охрана жизни и укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности.

**Развивающие:** развитие движений, формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость), формирование правильной осанки.

**Образовательные:** обогащение знаний детей о своем организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения.

**Воспитательные:** воспитание положительных черт характера (смелость, решительность, настойчивость), нравственных качеств (доброжелательность, взаимопомощь), волевых качеств (сила воли, умение побеждать и проигрывать), формирование привычки к здоровому образу жизни, желания заниматься физическими упражнениями (в том числе не ради достижения успеха как такового, а для собственного здоровья).

У детей, систематически занимающихся самостоятельной двигательной деятельностью, отмечается устойчивое положительное настроение. К. Никитин объясняет это отвлечением от тревожащих эмоций, которые захватывают все функции организма, а также концентрацией внимания и образованием в центральной нервной системе сильных очагов возбуждения. Они в определенной степени подавляют стойкие доминантные очаги, обусловившие угнетенное или раздраженное состояние.

Двигательная деятельность действует на нервную систему, способствует душевному равновесию даже в том случае, если ребенок был в спокойном состоянии.

Самостоятельная двигательная деятельность особое значение имеет для детей с функциональными заболеваниями нервной системы, которых нетрудно определить по чрезмерному возбуждению или стойкой апатии. Именно у них наблюдаются нарушения сна и аппетита, частая смена настроения, отмечаются трудности запоминания, резко снижается способность концентрации внимания.

Регулярная самостоятельная двигательная деятельность (пусть даже по 6-10 минут) способствуют развитию памяти и внимания, устранению речевых депрессий, у детей дошкольного возраста, дошкольники становятся более уравновешенными.

Физическая и психическая компоненты в двигательной деятельности тесно взаимосвязаны. Во время подвижных игр у детей дошкольного возраста укрепляются различные группы мышц, тренируется вестибулярный аппарат, осуществляется профилактика нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших - все это создает у детей состояние особого психологического комфорта.

## **СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ в детском саду**

### **Что такое двигательная активность?**

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

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

- Регламентированная
- Частично-регламентированная
- Нерегламентированная

**Регламентированная двигательная активность** представляет собой суммарный объём 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)



## ***ЭТАПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ***

### ***1-й этап педагогического процесса – «Утро»***

Утром целесообразно планировать двигательную деятельность, знакомую по содержанию, в зависимости от интересов и потребностей детей.

Планировать игры, знакомые детям, лучше малой или средней подвижности («Найди, что спрятано», «Пронеси мяч, не задев кеглю»). При планировании подвижных игр необходимо учитывать, какая деятельность будет после завтрака. Если непосредственно образовательная деятельность связана с длительной статической позой (математика, развитие речи изо-деятельность), то лучше утром запланировать игры средней и даже большой подвижности;

Утром обязательно нужно проводить индивидуальную работу с детьми, независимо от уровня их физического развития, а также индивидуальную работу с детьми, которые имеют различные отклонения в осанке, зрении, нарушения слуха, нервной системы, ожирение.

### ***2-й этап педагогического процесса – «прогулка»***

На прогулке предлагается планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 1-2 игры с подгруппами детей. Кроме того, воспитатель должен наметить игровые упражнения для индивидуальной работы.

Важно для прогулки планировать не только подвижные, но и спортивные игры (зимой - хоккей; весной, летом, осенью - футбол, баскетбол, бадминтон, городки) и спортивные упражнения (зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью - катание на велосипеде, самокате).

Необходимо учитывать, какая НОД предшествовала прогулке: если она носила подвижный характер (физическая культура, музыка), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

### ***3-й этап педагогического процесса - «Вторая половина дня»***

требования, предъявляемые к планированию двигательной активности:

Планирование должно обеспечить решение главной цели воспитания - формирование индивидуальной, неповторимой личности, поэтому важно грамотно сочетать фронтальные и индивидуальные формы работы.



При планировании необходимо избегать формализма. План должен быть реальным.

При планировании необходимо учитывать критические периоды в физическом и психическом развитии, уровень физического развития и физической подготовленности ребенка, тип высшей нервной деятельности, степень развития анализаторных систем, биоритмологический профиль, направленность личности ; учитывать задатки, склонности, интерес ребенка.

План должен обеспечить системность в работе. Между различными видами деятельности должны быть тесная связь, единство воспитания и обучения.

При планировании необходимо учитывать состояние работы за предшествующий месяц, квартал. Для успешного планирования физкультурно - оздоровительной работы, двигательной активности детей; в выборе форм написания плана, в определении задач, форм и методов работы с дошкольниками необходимо сотрудничество обоих воспитателей и инструктора по физической культуре .

### ***ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ДЕТЯМ С УЧЁТОМ ХАРАКТЕРА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ***

Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью на протяжении всего дня. Таких детей примерно половина или чуть больше в группе. Они самостоятельны и активны, движения их уверенные, чёткие, целенаправленные.

При руководстве двигательной активностью детей средней подвижности достаточно создать необходимые условия, т.е. предоставить место для движений, время, игрушки-двигатели, физкультурное оборудование и пособия.

Дети большой подвижности всегда заметны, хотя и составляют от общего числа детей примерно четвертую – пятую часть. Они находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают чаще бег, прыжки, избегают движений, требующих точности и сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Из-за высокой интенсивности двигательной активности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять в должной степени своими движениями. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем для нервной системы, поэтому эти дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации, они с трудом засыпают, спят беспокойно.

Руководство двигательной активностью детей большой подвижности направляется не на уменьшение их двигательной активности, а на регулирование интенсивности движений. Пусть по времени дети двигаются как можно больше – важно запрограммировать такой состав движений, которые требуют сосредоточенности внимания, сдержанности, точности.

Наиболее уязвим организм детей малой подвижности. Их характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. В противоположность подвижным детям, умеющим найти для игр пространство, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую интенсивных движений. Они робки в общении, не уверены в себе, не любят игры с движениями. Малая подвижность – фактор риска для ребёнка.

У малоподвижных детей следует воспитывать интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию всех основных движений, особенно интенсивных (бег, прыжки – разные их способы). Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

Особое внимание требуют к себе ослабленные и часто болеющие дети. Индивидуальная работа с такими детьми должна состоять не столько в ограничении нагрузок (интеллектуальных, двигательных, трудовых и т.д.), сколько в создании условий для оптимизации деятельности при обеспечении соответствия затрачиваемых ребёнком усилий физиологическим возможностям организма. Это достигается путём рациональной регламентации длительности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта.

Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в дошкольных учреждениях, как организованные, так и самостоятельные, индивидуальные, благоприятно отразились на развитии моторики, на физическом и психическом здоровье детей.