



# «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей в ДОУ»





*«Ребенку доставляет большое удовольствие, если он сам заметил и выяснил себе какое-то явление, и если его рассуждение оказалось действительно верным, точно так же доставляет ему наибольшее удовольствие то, что он сделал сам и достиг без указания других».*

*П.Ф. Лесгафт*



Гармоничное развитие ребенка невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на здоровье и физическое развитие ребенка. Однако, согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Интеллектуальные перегрузки, снижение двигательной активности как по объёму, так и по интенсивности, однообразное её содержание – вот основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста. Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере. Самостоятельная двигательная деятельность детей, о пользе которой написано немало, является прекрасным средством физического и эмоционального развития личности.





Самостоятельная двигательная деятельность – это деятельность, которая возникает по инициативе ребенка. По данным физиологов, дети в этом виде деятельности в большей степени удовлетворяют свою потребность в движении, чем в организованной деятельности. Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются разнообразные движения. Преимущество её заключается в том, что ребенок сам выбирает вид движения, темп, делает паузы, чередует. Эта форма работы требует особого, опосредованного руководства.





Двигательный режим в детском саду складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. Однако, самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее  $2/3$  объема их общей двигательной активности.





## 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 ЗОЖ, желания заниматься физическими упражнениями (в том числе не ради достижения успеха как такового, а для собственного здоровья).



**Формированию у ребенка навыков самостоятельных двигательных действий способствуют различные мелкие и крупные физкультурные пособия, игрушки.**

Третий год жизни - подбираются игрушки, стимулирующие первоначальные самостоятельные действия — это каталки, коляски, автомобили, мячи, шары, которые используются для бросания, прокатывания в воротца, катания и скатывания с горки. Применяются крупные физкультурные пособия: горки, лесенки, ворота, скамейки, ящики и др., на которых ребенок упражняется в лазании, ползании, перешагивании и т.д.

Четвертый год жизни - двигательные игрушки, мелкие пособия и игры: для упражнений в бросании и метании даются мячи разных размеров, мешочки, кольца, кольцобросы и мячебросы, щиты для метания, обручи, короткие и длинные скакалки, а также велосипеды и т.д., способствующие ориентировке в пространстве, подводящие к усвоению правил безопасного передвижения по улице.

Для 5—6-летних детей широко используют спортивные игры — городки, серсо, кольцоброс, баскетбол, бадминтон, настольный теннис и др. Эти игры способствуют подготовке к школе, занятиям спортом.

Дети самостоятельно и творчески участвует в играх типа «школа мяча», организует игры-эстафеты и игры с элементами соревнования. Воспитатель наблюдает за этими играми и корректирует их ход.



***Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:***

- организацию физкультурно-игровой среды: достаточное количество пространства для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;
- владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.





***Все руководство строится только на основе индивидуального подхода. Необходимо:***

- наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;
- предусматривать каждому ребенку место для движений, чтобы никто не мешал, оберегать это пространство;
- снимать напряжение, скованность отдельных детей улыбкой, поощрением; если ребенок затрудняется, помочь выбрать пособие для движений вопросом, загадкой, советом;
- пытаться без навязывания объединять в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, обруч, скакалку и т.д.) и показав варианты действий, если это необходимо;



-при знакомстве с новым предметом показывать его в первую очередь малоподвижным детям, сопровождая показ несложными активными движениями и перемещениями в пространстве, а подвижным детям показывать движения требующими точности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости; все виды лазанья и т. п.);

-отдавать предпочтение пособиям, требующим активных действий, чаще менять их расположение, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;

-никогда насильно не усаживать на место подвижного ребенка, наоборот, с помощью сюжета внести в его бесцельные действия целесообразность;

-иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним;





-обыгрывать новые пособия, показывая, как по-разному можно с ними действовать. Например: по доске — ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать мяч; скакалку можно крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения; мяч — вращать на месте, прокатывать, подкидывать, бросать, отбивать, играть вдвоем и т. д.;

-периодически вместе с детьми строить «полосы препятствий» из имеющихся пособий и побуждать преодолевать их «по-разному»;

-обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.



Для удовлетворения двигательных потребностей детей должны быть созданы специальные условия, основанные на следующих принципах:

- ✓ непрерывность (с утра до вечера);
- ✓ добровольность (вызывать желание, а не принуждать);
- ✓ доступность упражнений;
- ✓ чередование организованных форм с самостоятельной двигательной деятельностью.





Значительное влияние на двигательную активность дошкольников в играх оказывает их общение. Введение в игры движений с использованием пособий увеличивает продолжительность общения детей





Значение этой формы физического воспитания детей дошкольного возраста неоспоримо. Самостоятельная деятельность, формируя у детей умение выбирать и выполнять (без помощи взрослых) физические упражнения, воспитывает в то же время инициативу, активность, организаторские способности, творческую деятельность. Например, младшие дошкольники уже в середине учебного года (вследствие систематической работы в данном направлении) способны самостоятельно придумывать новые движения, упражнения с известными пособиями; старшие дошкольники – обогащать знакомые подвижные игры большим количеством вариантов, а также создавать новые.



Руководить самостоятельной двигательной деятельностью необходимо осторожно, тактично, ненавязчиво: подбадривать, поощрять, предлагать. Не стесняя инициативы детей направлять деятельность каждого ребенка и следить одновременно за всей группой. Например, детям, долго прыгающим через скакалку, предложить поиграть в кегли, серсо или другие спокойные игры; поддержать детей при неудачных попытках и попросить помощи у тех, кто этом виде движений более успешен.





Таким образом, правильная организация самостоятельной двигательной деятельности будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками, развитию творчества.







Спасибо  
за внимание!

