



Организация самостоятельной двигательной деятельности детей



*Выполнила: Шашерина Р.В.
Педагог-психолог МБДОУ №102
г.Мурманск*



В каких бы условиях не воспитывался ребенок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а так же специальные занятия физической культурой.





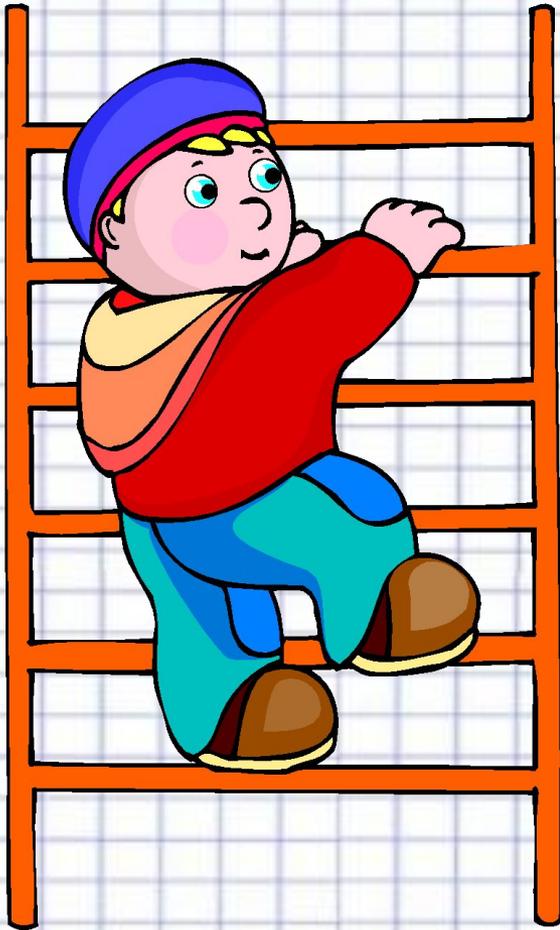
Основными средствами физического воспитания маленьких детей является правильное питание, широкое использование естественных факторов природы, хороший гигиенический уход, четко организованный режим дня, методически правильное проведение режимных процессов (кормления, сна, туалета), создание благоприятных условия для разнообразной деятельности и прежде всего для движений ребенка.





С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения беспорядочны. Однако постепенно они начинают приобретать более координированный характер. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма.





*Необходимая
двигательная
активность*
способствует улучшению
питания тканей,
формированию скелета,
правильной осанки и
повышению иммунитета
к заболеваниям.



Специально созданные условия
 Система занятий, основанная на
следующих принципах:

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





Согласно современным данным,
дети двигаются в два раза
меньше, чем это
предусмотрено возрастной
нормой. Явно недостаточно
внимания уделяется
самостоятельной двигательной
деятельности ребёнка.





Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.





Для повышения интереса к движениям можно продумать обозначения-значки ("серебряный", "бронзовый", "золотой") и обозначить показатели этих нормативов (например, для получения "серебряного" значка необходимо отжаться 7-10 раз, а для "золотого" - 10-20 раз).





Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.





Примерное нестандартное оборудование, которое может быть использовано в работе с детьми:

- Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.
- Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.





- **Массажёр "Орешки".**

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см) капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры).

- **Дорожка "Апельсиновая"**

Состоит из клеёнки шириной 35 см , длиной 2,5 м с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.





- Тренажёр "Поймай мяч ловушкой"

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце.

Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.

- Тренажёр "Попади в кольцо"

Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком.

Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить.





- **"Лыжи"**

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.

- **Напольные шашки**

Полотно размером 1 на 1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.





Используемая литература

- Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого -М.:Физкультура и спорт, 1988.-207 с.
- Игровые занятия в группах здоровья /Сост. Э.К. Ахмеров. - М.: 1991.
- Казин Э.М. и др. Основы индивидуального здоровья человека: учеб. пос., М., 2000. - 192 с.
- Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура. - М.: 1979.





- Полиевский С.А., Гук Е.П. Физкультура и закаливание. - М.: Медицина, 1984
- Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. - М., 1990
- <http://detsad-journal.narod.ru>
- Сборник статей "Физическое воспитание детей дошкольного возраста", сост. Л.В. Русскова, Л.И. Баканенкова, М., 1982





Спасибо за внимание!