



# «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей в ДОУ»



**Подготовила:  
старший  
воспитатель  
Николаева С.И.**

**г. Нелидово Детский сад  
№1 2013г.**



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.

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, музыкальная ОД, а так же НОД по развитию физических качеств. Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей большое место занимает самостоятельная деятельность. У ребенка появляется возможность играть, двигаться по своему собственному желанию. Однако и здесь его действия во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно в значительной степени повлиять на разнообразие их игр, движений, не подавляя инициативы.





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 развития движений ребенка





Согласно современным данным,  
дети двигаются в два раза  
меньше, чем это  
предусмотрено возрастной  
нормой, из чего следует, что  
недостаточно внимания  
уделяется самостоятельной  
двигательной деятельности  
детей



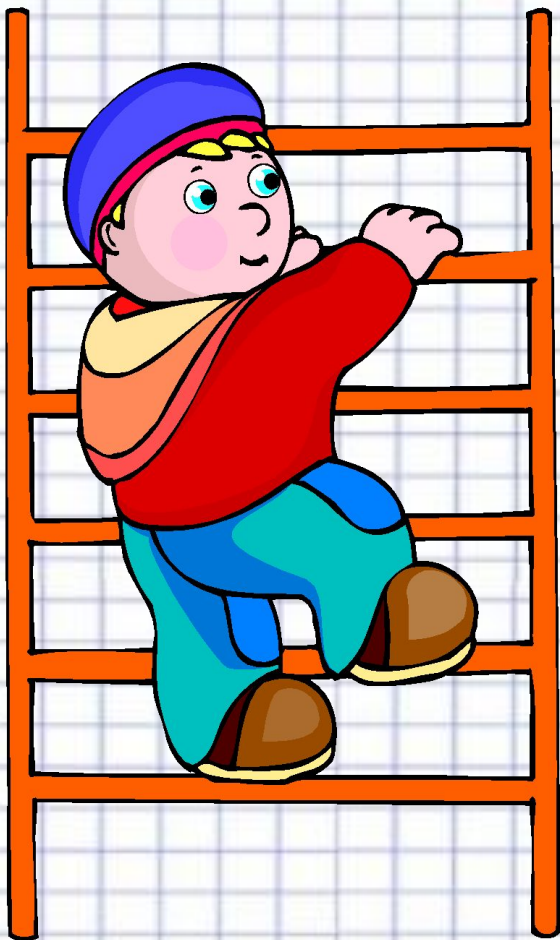




Одной из сторон организации воспитания и развития личности является физическая культура, расширяющая адаптационные возможности ребенка.

Двигательная активность способствует укреплению здоровья человека, повышает его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни. Двигательная активность - необходимое условие разностороннего развития ребенка: окружающий мир он познает через движения, в них находит выход своей неумемной жажде познания, энергии, фантазии. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность, учат общению; словом, движение-это жизнь ребенка, его стихия!





**Самостоятельная деятельность детей** – одна из основных моделей организации образовательного процесса детей дошкольного возраста: свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально





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).



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 активных перемещений в пространстве 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.







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.

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. «...Ребенок в дошкольном детстве должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движении, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни».





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, даёт 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 ОД, 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 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.





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, содержание, длительность, место проведения, количество занимающихся, руководствуясь своим знанием индивидуальных особенностей малышей.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

В вечернее время можно применять игры, способствующие развитию точности и ловкости движений: шашки, упражнения с оздоровительными шарами, ручными эспандерами и др. Очень хорошо, если дети старшего возраста обучены игре в шахматы, которые развивают логику и активность мышления, сосредоточенность и целеустремленность.



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







Одной из причин низкой двигательной активности детей в самостоятельных играх является недостаточное и нерациональное использование физкультурных пособий и спортивного инвентаря (мячей, обручей, скакалок, велосипедов, самокатов и др.).

Учитывая индивидуальные особенности детей и опираясь на их интересы, воспитатель может показать разные варианты более активных действий с пособиями, чем те, которые выполняет ребенок, поможет обогатить игровой сюжет, наполнить его разнообразными движениями.



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





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, колебросы 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, колеброс, 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.





В процессе руководства двигательной активностью детей значительное место должно отводиться показу разнообразных движений с физкультурными пособиями. При этом важно учитывать индивидуальные проявления каждого ребенка. Так, чрезмерно подвижным детям следует показать действия, требующие точности выполнения или особой осторожности при пользовании пособием, например, прокатить мяч по узкой доске в воротики; попасть мешочком с песком в цель и т. д.

Малоподвижным детям можно предложить активные действия и движения, не требующие точности выполнения: бросить мяч вдаль и побежать за ним; прыгнуть из обруча в обруч, через скакалку и т. д.





Таким образом, в руководстве двигательной активностью детей могут быть выделены два основных этапа.

Вначале устанавливаются непосредственные контакты воспитателя с каждым ребенком, выясняется его интерес к играм, упражнениям и физкультурным пособиям, его взаимоотношения со сверстниками, выявляется наличие у него двигательного опыта. Для развития самостоятельной деятельности детей создаются необходимые условия: своевременная помощь каждому ребенку в выборе игр и упражнений, физкультурных пособий, места для игры. На этом этапе могут быть применены следующие методы и приемы: совместное выполнение упражнений ребенка с воспитателем или с другими детьми; объяснение и показ более сложных элементов движений; поощрение. Основным направлением руководства двигательной активностью детей в процессе самостоятельной деятельности является обогащение ее разнообразными движениями.







На втором этапе осуществляется более интенсивное воздействие воспитателя на двигательную активность дошкольников. Малоподвижные дети вовлекаются в деятельность, которая способствует развитию интереса к играм и физическим упражнениям. Очень подвижных детей нацеливают на спокойную деятельность, которая будет способствовать снижению их двигательной активности и формированию внимания.





Необходимым приемом в руководстве двигательной активностью является сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (игры с песком, дидактические игры, ходьба по буму, перелезание через обруч и т. д.), а малоподвижных — на выполнение упражнений с использованием физкультурных пособий (лазанье, метание, бег со скакалкой и т. д.).







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: поиграть в мяч или покачаться на качелях, погонять шайбу или попрыгать через скакалку. На самостоятельную двигательную деятельность всегда отводится время. 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.



Полезно из отдельных разрозненных физкультурных пособий выстраивать комплексы, различные «полосы препятствий», например в группе 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.

Важнейшим элементом «двигательной грамоты» является умение выполнять движение вдвоем, в подгруппе, в коллективе сверстников. Общение детей в двигательной деятельности быстрее, естественнее и проще приводит от деятельности рядом к деятельности вместе. Здесь очень редки ссоры и всегда много эмоций.



### Рекомендации:

1. Предложенные педагогические приемы и методы индивидуально-дифференцированного подхода использовать в работе с учетом интересов ребенка к играм и разным видам деятельности.
2. Воспитателям учитывать при организации самостоятельной двигательной активности детей предшествующую и последующую деятельность детей.
3. Контролировать и направлять деятельность детей с учетом индивидуальных особенностей, своевременно переключая с одного вида занятий на другой, с большей или меньшей степенью подвижностью.







## Используемая литература

- Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого -М.:Физкультура и спорт, 1988.-207с.
- 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!

