

**Климович Надежда Павловна**

воспитатель

**Палашова Наталья Александровна**

воспитатель

**Евдокова Ольга Николаевна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №96

г. Иркутск, Иркутская область

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ**

### **В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА**

*Аннотация: в статье рассмотрен вопрос самостоятельной двигательной активности детей в условиях ограниченного пространства. Представлена серия игр для активной самостоятельной двигательной деятельности детей в условиях группы.*

*Ключевые слова: самостоятельная двигательная активность, ограниченное пространство, дети.*

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Одним из основных направлений педагогической работы в дошкольном учреждении является охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие и совершенствование функций организма ребенка. Развитие физической активности детей в МБДОУ во многом зависит от рациональной организации предметно-пространственной среды, а эффективность – от наличия необходимой материально-технической базы. Недостаточная физическая активность детей ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности организма. Дети, лишенные возможности свободных движений, менее развиты, обычно вялы, не эмоциональны. Тогда как интенсивная двигательная активность способствует физическому развитию, которое, в свою очередь, стимулирует

нервно-психическое развитие детей. Если ребенок много двигается, он быстрее и легче привыкает к новой обстановке. Малыши охотнее идут в группу, перестают плакать, если переключить их внимание на активную двигательную деятельность. Общение в процессе выполнения различных движений складывается значительно быстрее, бывает более продолжительным. Совместные действия становятся богаче по содержанию, в них всегда есть новизна.

К сожалению, в наше время у детей ограничены возможности для проявления самостоятельной двигательной активности. А ведь именно через движение ребенок может выразить свой внутренний мир (например: радость, удивление и т. д.). Физическая активность детей все больше ограничивается созданными условиями:

- преобладанием статичного временипрепровождения (настольные и компьютерные игры, просмотр телепрограмм, занятия изобразительной деятельностью, играми с конструктором);
- замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду и квартире;
- увеличением продолжительности познавательных занятий с преобладанием статических поз;
- ограничением двигательной активности на прогулках (сокращение игровых площадок, увеличение количества транспорта);
- запреты взрослых (не беги, не лезь, ударишься, испачкаешься и т. д.);
- состоянием здоровья детей (в настоящее время только 10% детей являются условно здоровыми).

Одним из основных средств развития личности ребенка является здорово-вьесберегающая среда. Она не только обеспечивает физическую активность детей, но и является основой для их самостоятельной двигательной деятельности, своеобразной формой самовыражения. Несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют правильно организовывать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства, а ведь дошкольники очень активны и не могут соотносить свои желания с возможностями

группы. Поэтому одной из основных задач педагогов является научить детей самостоятельной двигательной активности, для этого, при проектировании здоровьесберегающей среды, способствующей физическому развитию детей, необходимо учитывать следующие факторы:

- индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности;
- возрастные и поло-ролевые особенности;
- индивидуальные социально-психологические особенности детей;
- особенности их эмоционально-личностного развития;
- любознательность, исследовательский интерес и творческие способности.

А как сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей? Для начала необходимо определить индивидуальные предпочтения детей: виды движений, которые они используют в своих играх чаще всего, любимые игры и т. д. Узнав предпочтения детей, будет намного легче подобрать подвижные игры и атрибуты к ним. Что для этого необходимо сделать? В течении определенного периода времени (например, месяц) педагог наблюдает за самостоятельной деятельностью детей, отмечая, в какие подвижные игры дети играют чаще всего, а какие их не интересуют. Анализируя результаты наблюдений, можно отметить, что самостоятельная двигательная активность носит в основном спонтанный характер. Поэтому, подбирая подвижные игры и атрибуты к ним, педагог ставит перед собой и, в процессе работы, реализует следующие задачи:

1. Повысить интерес детей к подвижным играм.
2. Максимально разнообразить творческие игры, вводя в них подвижные.
3. Сделать самостоятельную двигательную активность детей более организованной.
4. Повысить продолжительность и интенсивность движений.
5. Разнообразить сами движения.

Серия игр подбирается педагогом и учитывает индивидуальные потребности дошкольников, так как является результатом тщательного изучения программы физического развития детей дошкольного возраста, а также анализа

собственных наблюдений. Игры вводятся в самостоятельную деятельность постепенно. В первую очередь придумываются и изготавливаются атрибуты для игр. Для занятий физической культурой, самосовершенствованием необходимо специальное спортивное оборудование, но оно, как правило, стоит дорого и не каждому доступно. Поэтому возникает необходимость использовать для спортивно-оздоровительных занятий оборудование, изготовленное самостоятельно из подручных средств. В данном процессе принимают участие все: педагог, дети и их родители. Когда атрибуты изготовлены. На занятиях по физкультуре дети обучаются подвижным играм из подобранной серии игр. После достаточного освоения, новые игры и атрибуты начинают использоваться в физкультурных минутках. Также очень удобно знакомить детей с новыми играми в процессе совместной деятельности, ведь в данном случае взрослый не руководит, а играет вместе с детьми. И уже во время игры добавляются новые атрибуты, что стимулирует детей к придумыванию новых вариантов. Все атрибуты многофункциональны. Для более продуктивного использования атрибутов педагог создает проблемные ситуации, что является одной из более действенных форм игры. И, наконец, новые игры вводятся опосредованно, через рассказы родителей и воспитателя.

Серия игр для активной самостоятельной двигательной деятельности детей в условиях группы:

1. Игры с использованием спортивного инвентаря, изготовленного из мячей.

#### Подвижная игра «Мячи»

Цель: развитие ловкости, интуиции, координации движений.

Предварительная работа: в прорезь резинового мяча вставляют и закрепляют один конец веревки (подобие елочного шара), другой надевают петлей на карабин и прикрепляют к рукоходу. Количество мячей произвольное.

Ход игры:

1) дети бегают змейкой под рукоходом с подвешенными неподвижными мячами, а затем – под раскаивающимися, стараясь не дотронутся до них;

2) дети стараются попасть подвешенными мячами в установленный перед ними предмет.

2. Игры с использованием инвентаря, изготовленного из пластиковых бутылок.

### Подвижная игра «Цветик-семицветик»

Цель: развивать глазомер и меткость.

Оборудование: восемь стаканчиков, вырезанных из пластиковых бутылок, скрепленных в форме цветка канцелярскими скрепками (один стаканчик в центре, семь- вокруг него), восемь теннисных шариков или пластмассовых футляров от «Киндер-сюрпризов».

Ход игры:

Дети бросают шарики в цель- цветик – семицветик и набирают баллы: попадая в центр цветка – 5 баллов, в лепестки – 2 балла.

### Подвижная игра «Бутылочный канат»

Цель: развитие ловкости, координации движений, выносливости.

Оборудование: канат, сделанный из 15 бутылок, надетых на веревку 5 м.

Ход игры:

- 1) дети прыгают через лежащий на полу канат;
- 2) дети перебрасывают мяч через подвешенный канат (как через сетку);
- 3) дети пролезают под канатом, стараясь не задеть его.

### 3. Игры с тихим тренажером.

Оборудование: «Тихий тренажер» – наклеенные на стене силуэты детских ладошек от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полоски для подпрыгивания.

### Игра «Пройди по стенке»

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация.

Организация: около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры: Дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение «березка».

### Игра «Достань ягодку»

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры: По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право – лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

### Игра «Допрыгни до палочки»

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право – лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: Дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полоски наклеиваются на стену на высоте вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого высокого.

Ход игры: Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

## 4. Игры с ковриками.

### Игра «Гигантские шаги»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирования перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры: Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на носочках, на пятках, спиной вперед).

### Игра «Веселая дорожка»

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания, формирование перекрестных движений; определение пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы; упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии не-большого прыжка.

Ход игры: Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на ков-рик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

Результатом данной работы является:

1. Возросший интерес воспитанников к подвижным играм.
2. Снижение хаотичной спонтанной двигательной активности дошкольни-ков.
3. Увеличение продолжительности и интенсивности движений.
4. Творческие игры стали значительно разнообразнее, как бы вобрав в себя подвижные.
5. Снижение количества нарушений поведения у детей и травмоопасных си-туаций, возникающих во время самостоятельной деятельности.

### ***Список литературы***

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с.
2. Воспитатель ДОУ. – 2008. – №12 (18).