

Ефимова Татьяна Алексеевна

воспитатель

Лукина Татьяна Николаевна

воспитатель

Никифорова Валентина Павловна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №1 «Солнышко»

пгт Вурнары, Чувашская Республика

КАК ПРИВИТЬ ЛЮБОВЬ К ДВИЖЕНИЯМ С ДЕТСТВА

Аннотация: регулярные физические нагрузки – это основа здорового образа жизни. Родители понимают это, а потому стремятся привить своим детям любовь к спорту и подвижным играм. Но далеко не всегда ребята хотят заниматься, предпочитая более спокойное времяпрепровождение. Как же привить им интерес к активному отдыху?

Ключевые слова: желание, энергия, настрой.

В методике физического воспитания разработано множество средств, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма.

Важным и существенным является то, что в настоящее время созданы основные правовые условия для разнообразия форм, содержания и методов работы с детьми. В основу своей работы по физическому совершенствованию детского организма я взяла взгляды американского доктора Глена Домана, которые можно обобщенно выразить так: «физический интеллект является первой и основной формой человеческого интеллекта», «высокоразвитый человеческий интеллект берет свое начало в человеческих движениях».

Если ребенок в дошкольном возрасте полюбит движения, то он не только обретет здоровье, но и через всю жизнь пронесет потребность в движениях.

Начинать работу надо тогда, когда ребенок преисполнен энергией. Главная мотивация – это его собственное желание, поэтому занятия следует проводить в то время дня, когда ребенок максимально оживлен и энергичен.

В своей работе я стараюсь отойти от традиционного подхода к планированию работы по физическому воспитанию, в частности от такого типа физкультурных занятий, которые в недавнем прошлом способствовали воспитанию «маленьких оловянных солдатиков» и – при отсутствии на них радости, смеха, песен, веселья, шуток, танцев – больше были похожи на тренировки.

К концу учебного года ребенок должен иметь определенный уровень физической подготовки. Вопрос в том: какой ценной это будет достигнуто и какими средствами? Работая над проблемой создания устойчивого интереса к занятиям по физической культуре, я поняла, что само физическое воспитание и создание положительного эмоционального настроя в процессе двигательной деятельности – это 99% успеха в освоении предлагаемых заданий и 100% успеха в решении задачи по формированию желания выполнять физические упражнения ежедневно. Именно на положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные резервные возможности организма, вовлекаются в работу разнообразные мышцы. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием в режиме дня ребенка – дошкольника? Для этого важно найти вспомогательные средства, которые позволяет создавать и корректировать настроение и поведение ребенка, его отношение к движениям. Что же это за средства? Лучшими помощниками для меня являются «живое» музыкальное сопровождение, пение, ритмика. Музыкальное сопровождение помогает пробуждать и активизировать интерес к двигательной деятельности, развивает ритмическую собранность, темповую координацию.

Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение. В связи с этим мною разработана несколько иная система проведения и планирования физкультурных занятий, которые несут физическую, эмоциональную и познавательную нагрузку. Каждый цикл по освоению сложного основного вида движений продолжается в течение одного месяца.

1 -й этап – знакомство детей с наиболее сложным видом основных движений с привлечением вспомогательных и сопутствующих движений из данного

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

раздела (например, освоение броска по кольцу или прыжка в длину с места ...). Это один из самых важных этапов, поскольку то, как впервые ребенок воспримет движение, повлечет за собой дальнейшее желание или нежелание его совершенствовать.

2 – й этап – коррекционная работа с использованием корrigирующей и дыхательной гимнастики. На этом этапе решаются вопросы исправления возникших или возможных ошибок в освоении основного вида движений, предложенного на предыдущем этапе с привлечением нестандартного оборудования. Использование корrigирующей гимнастики и дыхательных упражнений помогает почувствовать правильное положение своего тела.

3 – й этап – стадия перехода от умения к появлению навыка. Осваиваемый вид движения включается народные подвижные игры с несложным содержанием и правилами, что позволяет закрепить навык выполнения движения.

4 – й этап – является своеобразным «переходным мостиком» от обучения и усвоения к совершенствованию. Он применяется с целью своеобразной двигательной разрядки, отдыха и познавательно – эмоциональной зарядки. На этом этапе предполагается достижение наибольшей двигательной раскрепощенности и высокой творческой активности. Детям предлагаются музыкально – двигательные сказки и рассказы, по ходу которых они имитируют в соответствии со своим темпераментом, уровнем развития двигательной активности.

5 – й этап – это занятия по типу тренировки. Сочетание разных по сложности двигательных действий, изученных ранее и освоенных на первом – третьем этапах, позволяет развивать не только физические качества, но и двигательную память.

6 – й этап – включение изученного вида движений в различные эстафеты, а также разучивание спортивных игр, что позволяет детям почувствовать себя настоящими спортсменами. Этот этап несет и познавательную нагрузку, так как дети знакомятся с историей развития нашей двигательной деятельности.

7 – й этап (заключительный) – это контрольная диагностика усвоения движения каждым ребенком. При проведении диагностики мною учитываются не

только конечный результат (длина прыжка, меткость попадания ...), но и такие качества выполнения двигательного действия, как ритмичность, точность, импульсивность. По результатам диагностики формируется группа «риска», т.е. группа детей, для которых освоение данного движения вызывает большую трудность.

В конце каждого месяца обрабатываю результаты и планирую работы по освоению другого движения на протяжении следующего цикла.

Стоит уяснить: если привить любовь к движению с малого возраста, то и, став взрослым, он будет продолжать вести активный образ жизни. Если хотите, чтобы ваш ребенок был активным, двигайтесь сами. Дети родителей, которые занимаются спортом или хотя бы пару раз в неделю делают упражнения, и сами не сидят на месте. Оптимальные упражнения для вас и вашего ребенка должны быть: веселыми и интересными, регулярными и разнообразными.

Список литературы

1. Дошкольное воспитание. – 1997. – №10.
2. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. Для учащихся пед. уч-щ по спец. – 2012
3. Дошкольное воспитание. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с.