

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Синдяшкина Татьяна Викторовна

инструктор по физической культуре

Д/С № 140 «Златовласка»

г. Тольятти, Самарская область

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ САМОВЫРАЖЕНИЯ РЕБЕНКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в статье описывается педагогический опыт работы автора по созданию условий для самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Отмечается положительное влияние двигательной активности на укрепление здоровья ребенка, развитие его физических качеств, воспитание желания заниматься физкультурой, формирование привычки к здоровому образу жизни. Описываются средства и методы работы с детьми, направленные на формирование у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движениях.*

***Ключевые слова:** самореализация, биологическая потребность, двигательный режим, двигательная деятельность, двигательный опыт, функциональные возможности, детский организм, здоровый образ жизни.*

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность. Однако в детском саду её значение как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка.

Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л. С. Выготскому, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребёнка в группе.

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физического развития ребенка. Двигательная активность часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности.

При разработке двигательного режима и создании условий важно обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, учитывать двигательный опыт, интересы, желание и функциональные возможности детского организма.

Для этого необходимо иметь правильно подобранное физическое оборудование, грамотно оформить предметно-развивающую среду по физическому развитию, умело распределять задания для каждого ребенка, создавать мотивацию к самостоятельной двигательной деятельности.

Педагог должен знать критерии физического развития возраста на этапах дошкольного детства.

Дети 3 года жизни активны, стараются действовать самостоятельно, совершая большое разнообразие движений с использованием разных пособий (ходьба по скамейке, лазание и ползание под столом и стулом, прокатывание и бросание мяча, ходьба по ограниченной поверхности с сохранением равновесия и др.) Все пособия должны быть доступны детям, интересные, яркие, и побуждать их к самостоятельному выполнению упражнений.

Двигательная активность детей 4-го года жизни характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий с различными предметами и физкультурными пособиями, т. к. они уже имеют необходимый двигательный опыт. Все пособия усложняются и добавляются новые.

Дети 4–5 лет характеризуются хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно небольшими группами. В этом возрасте детям наиболее интересны сложные движения и двигательные задания, требующие скорости, ловкости и точности их выполнения. Можно предложить следующие пособия:

- серсо, кегли, кольцо борсы для развития ловкости и меткости;
- скакалки, шнуры разной длины для прыжков.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5–7 лет активны, умело пользуются двигательным аппаратом. Для старших дошкольников необходимо создавать вариативные усложнения условия выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий. Преодолевая полосу препятствий, составленную из различных пособий, дети вынуждены применять свои двигательные умения и навыки и проявлять находчивость, ловкость, решительность, смелость и самостоятельность.

В этом возрасте появляется интерес к спортивным играм – футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, ходьба на лыжах. Следовательно, желательно внести соответствующие пособия: теннисные ракетки, мячи для баскетбола и футбола, лыжи; для развития силы утяжеленные набивные мячи 500 гр., гантели детские.

Знание возрастных критериев физического развития детей и умение правильно и грамотно подобрать пособия – это первое условие для успешной самореализации ребенка в двигательной деятельности.

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 стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в группе, на веранде необходимо создавать так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.)

В проёмах можно укрепить тренажёр «Попади в кольцо», на полу яркой клейкой лентой сделать разметку для игры в «Классики».

Желательно организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для игр с разными вариантами.

Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку «Маршрут здоровья» разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематически изображены общие развивающие игры, основные виды движений, элементы гимнастики, фрагменты эстафет и подвижных игр.

Работа с карточками может помочь детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, научит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.

Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на карточках. Так, соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают её сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию.

Для повышения интереса к движениям можно продумать обозначения – значки («красный», «желтый», «зеленый») и обозначить показатели этих нормативов (например, для получения «желтого» значка необходимо отжаться 7–10 раз, а для «красного» – 10–20 раз). Размещаются карточки-нормативы на каждого ребёнка на наборном полотне в группе. После выполнения заданий на прогулке, в свободной игровой деятельности дети под руководством воспитателя режут полоски соответствующего цвета и укрепляют их на своей карточке.

Желательно при создании условий для самостоятельной двигательной деятельности использовать нестандартное оборудование. Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах. Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.

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

1. Массажёр «Киндер-сюрприз».

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

2. Дорожка «Радуга здоровья».

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

3. Тренажёр «Ловишка».

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

4. Тренажёр «Лыжник».

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.

Следующее условие для желания ребенка самостоятельно самореализовываться в двигательной деятельности является мотивация к здоровому образу жизни, желание добиваться хороших результатов, снятие нервно-психологического напряжения (хотя и не осознанно). Для того чтобы у ребенка возникло желание отрабатывать движения и выполнять их в совершенстве можно предложить детям начать готовиться к соревнованиям с другой группой, чтобы не проиграть нужно готовиться.

Или создать клубы по интересам: «Клуб баскетболистов» – чтобы стать его членом необходимо научиться хорошо отбивать мяч, или «Клуб прыгунов» умение отлично прыгать на скакалке и т. д.

Другой вариант мотивации придумывание названий своих двигательных центров, например, сегодня мы идем заниматься в тренажерный зал или в фитнес-центр. А завтра приглашаем на открытие нашего «мини-стадиона», «спорт-комплекса», «ледовой арены» и т. д.

Желание детей подражать кому-либо, быть похожим на известного футболиста, хоккеиста, гимнаста, можно также использовать как мотивацию при создании условий к самостоятельной двигательной деятельности. Например, расположить в группе портреты известных спортсменов, рассказать об их успехах, наградах и как они добились таких отличных результатов.

Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании и других видов деятельности целесообразно оформить «Доску чемпионов» с фотографиями воспитанников: «Лучший бегун», «Лучший прыгун», фотомонтаж (выполнение детьми различных упражнений); выпуск стенгазеты «Папа, мама, я – спортивная семья».

В группе необходимо собрать библиотеку книг о спорте, различные журналы, открытки.

Углублению знаний о физической культуре может способствовать решение детьми кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.

Все перечисленные выше факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движениях.

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.

Следовательно, педагог ставит цель, создает условия, подбирает пособия и становится активным наблюдателем и помощником для детей. Если у ребенка не

все получается, не заострять на этом внимание, не фиксировать неудачи, а показывать, подбодрить каждый незначительный шаг, не сравнивать ребенка с другими детьми. Все положительные моменты должны обязательно быть отмечены педагогом. Оценивание можно проводить различными способами: словом, подбадриванием, улыбкой, пожатием руки, поглаживанием по спине, голове, подмигиванием, мимоходом обнять и сказать, что он уже почти настоящий спортсмен.

Дети при таких условиях, при таком общении и оценивании будут всегда с большим желанием включаться в двигательную деятельность. Интерес к двигательной деятельности будет более устойчивый. Дети становятся более активными, самостоятельно и осознанно делают свой выбор, принимают решения, ответственно выполняют упражнения, умело двигаются к поставленной цели, что способствует формированию привычки к здоровому образу жизни.

Главной задачей, которую педагог должен ставить в самостоятельной двигательной деятельности ребенка, не результативность достижений, а внутренняя свобода, которая неизбежно за собой влечет свободу мыслей, внешних проявлений в мимике, в движениях.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Игровые программы и технологии физического воспитания детей 5–7 лет // Физическая культура, 2003. – №4.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение. – 1986. – 144 с.
4. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. – М.: Педагогика, 1978.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М.: Просвещение, 2004. – 203 с.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.