**«Двигательная активность детей в самостоятельной деятельности в разное время года»**

***Подготовил: инструктор физической культуре Гуркова Ольга Сергеевна***

Все известные педагоги с древности до наших дней отмечают: движение- важное средство воспитания. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения-первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств. Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Гигиенисты и врачи утверждают: без движения ребенок не может вырасти здоровым. Движение-это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связанны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение- это и эффективное лечебное средство.

По мнению психологов, маленький ребенок-деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движение его глаз, языка, рук, перемещения в пространстве. Чем разнообразнее движение, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. В своем историческом развитии организм человека формировался в условиях высокой двигательной активности. Первобытному человеку ежедневно приходилось проходить и пробегать десятки километров в поисках пищи, постоянно от кого-то спасаться, преодолевать препятствия, нападать. Так и выделилось пять основных жизненно важных движений. Каждое, из которого имело свое значение:

Бег и ходьба– для перемещения в пространстве.

Прыжки и лазанье **–** для преодоления препятствий.

Метание **–** для защиты и нападения.

Миллионы лет эти движения являлись главнейшим условием существования человека – выживал тот, кто лучше владел ими. Сейчас мы видим другую картину. Развитие науки и техники способствовало постепенному снижению двигательной активности людей, что со временем стало отрицательно действовать на их здоровье. Детей можно условно разделить на три группы: большой, средней и малой подвижности. Дети средней подвижности отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. При хороших условиях в группе и на участке они самостоятельно активны. Движения обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Дети большой подвижности всегда особо заметны. Они отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, в результате чего у этих детей отмечается «малая степень ее осознанности». Из всех видов движения они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях.

Дети малой подвижности часто вялы, пассивны, быстро устают. Они стараются уйти в сторону от основной массы детей, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений.

Знания особенностей двигательной активности детей помогает в рациональном построении двигательного режима в детском саду и дома.

Дошкольный возраст характеризуется быстрым ростом и развитием организма. Но органы и системы работают еще несовершенно, слабо развиты защитные функции организма, дети более подвержены неблагоприятным влиянием внешней среды и различным заболеваниям. Потому одним из важных моментов является охрана жизни и здоровья детей. Большое внимание уделяется укреплению дыхательной мускулатуры, устойчивости ритма дыхания. В процессе физического воспитания развиваются у детей волевые качества (настойчивость, выдержка, смелость, решительность). Благоприятные условия в группе, на участке вызывают у детей положительные эмоции, различные технические средства, музыкальное сопровождение – желание двигаться (играть, танцевать, бегать, прыгать и т.д.). В различное время года можно проводить специально подобранные игры. Например, в прохладную погоду – игры, в которых дети все одновременно выполняют упражнения, чтобы предупредить возможность охлаждения. В жаркую погоду, во избежание перегревания детей игры, более спокойного характера меньшей подвижности. В осеннее время игры, которые можно провести на ограниченной плоскости («Пустое место», «Найди, где спрятано?», «Угадай по голосу»).

Во время прогулки дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств. Большое внимание в зимнее время уделяется эстафетам: при проведении эстафет дети оживлены, подбадривают друг - друга, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши; задания не должны быть сложными, дети выполняют их быстро и не ждут долго своей очереди. Важно правильно чередовать упражнения и отдых. Но во время отдыха дети не должны оставаться неподвижными: отдыхом служит настроение, короткие остановки во время игры или упражнений. Паузы не должны быть длительными. Особое внимание должно уделяться на качество выполнения упражнений, движений, способствующих формированию правильной осанки; правильному дыханию детей (во время занятий приучаем детей дышать через нос).

Во время соревновательного момента у детей хорошо закрепляется двигательный навык. В игре детям предоставляется возможность творческого решения возникающих двигательных задач. При этом дети проявляют самостоятельность, находчивость в выборе способа выполнения действия. Внезапные изменения ситуаций по ходу игры обязывают решать двигательные задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей (убегать от «ловишки»). В игре между детьми возникает взаимная обусловленность поведения, содействующая выявлению и воспитанию нравственных черт личности ребенка (коллективизм, взаимопомощь, сознательная дисциплина). В соревнованиях у детей развивается способность применять двигательные навыки в усложненных условиях. В зимнее время дети с удовольствием катаются на санках. При катании на санках у детей развивается сила, выносливость, глазомер, а также смелость, решительность, способность преодолевать чувство страха. Очень любят ребята ходьбу на лыжах, дети познают чувство снега, приобретают знания о скольжении и торможении. Также дети с удовольствием выполняют элементы игры в хоккей.

В течение дня дети имеют возможность самостоятельно заниматься любимыми видами физкультурных упражнений. Самостоятельная деятельность является наименее утомительной из всех форм двигательной активности. Особенно важно заметить интересные начинания детей и закрепить их. Не у всех детей движения получаются сразу. Ни в коем случае нельзя стыдить ребят, а лучше подойти к «неумейке» и выполнять это движение вместе с ним. Дети в самостоятельной деятельности любят бегать, что ведет к возбуждению нервной системы и переутомлению. Вовремя подсказанный ребенку сюжет, вносит в бесцельную беготню целесообразность. Положительно сказывается на развитие детей общение в играх. Особенно полезно общение детей с разным уровнем развития движений, а также детей разной степени подвижности. Важно искать сочетание разных пособий и движений, не допускать их однообразия. В таких условиях у детей довольно быстро появляется умение переносить уже известные движения в новую обстановку. Малоподвижных детей в отдельные режимные моменты (во время утреннего приема, во второй половине дня) дополнительно привлекать к играм со спортивной игрушкой (мячи, кегли, городки, скакалки, обручи). А очень подвижных детей, у которых повышенная потребность в движении, необходимо сосредотачивать на движениях, требующих сдержанности, осторожности (попади в цель, прокати мяч в ворота, по дорожке).

Подбирая спортивные игры и упражнения, необходимо учитывать сезонные и погодные условия. Так, например, в теплое время года отдается предпочтение спортивным играм и развлечениям с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость). Проводятся игры в городки, кегли, бадминтон, игры с элементами настольного тенниса, с элементами баскетбола и волейбола, езде на велосипеде. Очень любят дети игры и упражнения на спортивных снарядах. Они доставляют детям много радости, способствуют развитию координации движения, равновесия.

В холодное время года отдается предпочтение спортивным играм и развлечениям с катанием на санках, метанию снежков, скольжению на ледяных дорожках, ходьбе на лыжах. Систематические занятия ходьбой на лыжах способствуют правильному развитию стопы, укрепляют сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему, содействуют развитию основных физических качеств (ловкости, быстроты, глазомера, равновесия, силы, выносливости). После того, как с детьми освоен переменный двушажный ход, скользящий шаг, они с удовольствием уже самостоятельно катаются на лыжне детского сада, выполняют различные игровые упражнения: «Шире шаг», «Дойди – не упади», «Лыжный поезд» и др.

Так же в зимнее время года дети с интересом выполняют элементы хоккея, различные игровые упражнения: «Проведи шайбу через воротики», «Не пропусти мяч за круг», «Загони шайбу в круг» и др. Особенно увлекает детей катание на санках с разнообразными заданиями. Дети возят друг друга тройками, устраивают веселый санный поезд, катаются сидя на конце санок и т.д.

Значение спортивных игр и упражнений трудно не оценить, ведь они требуют собранности, организованности, наблюдательности, определенной доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. В то же время они воспитывают у детей целеустремленность действий, настойчивость, дисциплину, чувство ответственности и товарищества, любовь к спорту, формируют правильные элементы техники движений. Дети учатся новым движениям, у них формируются учебные навыки и навыки самоорганизации.

Закрепляющей основой изученных ранее двигательных навыков есть непосредственно самостоятельная двигательная деятельность детей.

Используемая литература:

1.Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие.- М.: Терра – Спорт, 2000.- 168с., ил.

2. Необычные физкультурные занятия для дошкольников /авт.-сост. Е.И.Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167с.