**«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.