



С вами работает инструктор по физической культуре

Самостоятельная двигательная деятельность детей

Помимо организованных видов занятий по физической культуре в режиме дня детей дошкольного возраста значительное место должна занимать самостоятельная двигательная деятельность. Однако и здесь действия детей во многом зависят от условий, создаваемых взрослыми. При правильном руководстве самостоятельной деятельностью можно в значительной мере влиять на разнообразие игр, движений, не подавляя при этом инициативы самого ребенка.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, в часы игр после дневного сна и во время прогулок (утренней и вечерней). Активные действия детей должны чередоваться с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его самочувствие.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды (пространство, достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек), выделить в режиме дня специальное время для самостоятельных игр детей. Для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды педагог в течение дня может вносить различные физкультурные пособия и по-разному группировать их. Это позволяет избежать однообразия движений и способствует всестороннему развитию детей.

Учитывая, что на прогулке имеется больше времени и пространства для самостоятельных творческих игр детей, желательно иметь на участке соответствующее оборудование, физкультурные пособия, игрушки: скакалки, обручи, мячи разных размеров, ракетки и воланы и т.д.). В зимнее время года дети должны иметь возможность свободно пользоваться санками, ледянками, лыжами; летом — велосипедами, самокатами и т.д.

Педагог должен влиять на выбор детьми соответствующих упражнений и игр, предоставляя в их распоряжение необходимый инвентарь, пособия, поясняя способы движений. Он учит детей играть сообща, побуждает более ловких детей, хорошо владеющих движениями, помогать своим сверстникам.

В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример воспитателя. Потому он должен уметь ходить на лыжах, кататься на коньках, играть в теннис и пр.

С целью оптимизации ДА детей в их самостоятельных играх важно прежде всего обращать внимание на количество и разнообразие движений с широким использованием физкультурных пособий. У малоподвижных детей это достигается за счет интен-

сивных движений (бег за мячом, прыжки через скакалку и др.), а у чрезмерно подвижных — за счет менее интенсивных движений (бросание и ловля мяча, лазание по гимнастической лестнице, ходьба по буму и др.). Разнообразие движений с использованием пособий стимулирует более тесное общение детей в играх.

Для того чтобы разнообразить самостоятельную двигательную деятельность, дошкольникам необходимо предоставлять возможность пользоваться полосой препятствий, расположенной на спортивной площадке. Она должна быть насыщена разными пособиями и оборудованием (разно-высотные бревна, рукоходы, щиты для метания в цель, гимнастическая стенка и т.д.).

В руководстве двигательной активностью детей с разной подвижностью могут быть выделены два основных этапа.

На первом этапе устанавливаются непосредственные контакты воспитателя с каждым ребенком, выясняется его интерес к играм, упражнениям и физкультурным пособиям, его взаимоотношения со сверстниками, выявляется наличие двигательного опыта. Для развития самостоятельной деятельности детей создаются необходимые условия, оказывается своевременная помощь каждому ребенку в выборе игр и упражнений, физкультурных пособий, места для игры. На этом этапе могут быть применены следующие методы и приемы: совместное выполнение упражнений ребенка с воспитателем или со сверстниками, объяснение и показ более сложных элементов движений, поощрение. Основным направлением руководства двигательной активностью детей в процессе самостоятельной деятельности является обогащение ее разнообразными движениями.

На втором этапе осуществляется более интенсивное опосредствованное воздействие воспитателя на двигательную активность детей с разной подвижностью. Педагогические приемы должны строиться на постепенном вовлечении малоподвижных детей в активную подвижную деятельность, которая будет способствовать повышению их двигательной активности, развитию интереса к различным играм и физическим упражнениям. С чрезмерно подвижными детьми осуществляется косвенное руководство, направленное на постепенное переключение их на более спокойную деятельность, которая будет способствовать некоторому снижению двигательной активности и формированию внимания, обеспечению точного выполнения разнообразных движений.

Регулировать двигательную активность детей с разной подвижностью можно привлекая их к подготовке пособий и оборудования для самостоятельной деятельности, а также стимулируя интерес к труду, к помощи взрослым. Выполнение таких поручений, как подмести веранду, полить огород, привезти самокаты и т.д., вызывает у малоподвижных детей активные действия, а для чрезмерно подвижных детей нужны точные и небыстрые дви-

жения — собрать разноцветные зубики в разные ящики, расставить кегли на определенном расстоянии, прополоть грядку и т.д.

Важным приемом в руководстве двигательной активностью детей является внесение в самостоятельные игры сюжетов, требующих активных движений, что способствует увеличению двигательной активности малоподвижных детей и вносит определенный смысл в бесцельную беготню детей с высокой подвижностью. Использование различных физкультурных пособий побуждает их к сюжетному оформлению своих игр. Например, если дети играют в творческую игру «Пароход», то внесение педагогом таких пособий, как наклонные доски, обручи и др, ведет к разнообразию действий. Ходьба по наклонной доске — это подъем «по трапу на пароход», прыжки с гимнастической скамейки в обруч — «спасение утопающих матросами» и т.д.

К приемам, способствующим регулированию двигательной активности детей с разной подвижностью, относится объединение их для совместных игр.

В процессе руководства двигательной активностью детей значительное место должно отводиться показу разнообразных движений с использованием физкультурных пособий. При этом важно учитывать индивидуальные проявления каждого ребенка. Так, чрезмерно подвижным детям следует показать прежде всего спокойные действия, требующие точности выполнения движений или особой осторожности при использовании пособия. Например, в действиях с мячом можно предложить такие движения, как скатывание его по узкой доске и попадание в ворота, подбрасывание и ловля мяча с несколькими хлопками, метание теннисного мяча в цель и т.д. Малоподвижным детям можно предложить более активные действия и движения, не требующие точности выполнения: бросание мяча вдаль и бег за ним, прыжки из обруча в обруч, через скакалку и т.п.

Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду
М.: Мозаика-Синтез, 2004.