

## *Консультация*

### *«Самостоятельная двигательная активность детей в условиях ограниченного пространства»*

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем.

В. Шишкина

Движения играют большую роль в повседневной жизни человека и, особенно в развитии детей. Благодаря движениям ребенок уже с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему.

Чем разнообразнее движения, тем больше информации ребенок получает, тем интенсивнее идет его психическое развитие.

Недостаточная двигательная активность детей ведет к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособности. Дети, лишенные возможности свободных движений, менее развиты, обычно вялы, не эмоциональны. Это говорит о том, что для укрепления здоровья, нормального физического и психического развития ребенка ему с самого раннего возраста жизненно необходима двигательная активность.

Если ребенок много двигается, он быстрее и легче привыкает к новой обстановке. Малыши охотнее идут в группу перестают плакать, если переключить их внимание на активную двигательную деятельность. Вот утром мамы и папы привели своих малышей в детский сад. Ребяточки еще малоподвижны, предпочитают играть в одиночестве или рядом с воспитателем. Как их расшевелить? А пусть те, кто пришел раньше других, построят из кирпичиков, брусков дорожку. По ней будут ходить дети. Общение в процессе выполнения различных движений складывается значительно быстрее, бывает более продолжительным, приобщает малыша к коллективу, к деятельности вместе. Действия сообща богаче по содержанию, в них всегда есть новизна. В самостоятельной деятельности малышей большое место занимают различные игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении. Разнообразие движений, в свою очередь, обогащает содержание игры и делает ее особенно интересной и желанной для малыша. Развитию движений способствуют и частая смена обстановки, это заставляет детей все время по-разному приспосабливаться к новому, применять различные способы движений, находить оптимальные варианты в каждом конкретном случае. Для малыша выполнение даже хорошо знакомого движения, но с использованием другого физкультурного пособия, представляет определенную трудность. Поэтому, чем чаще меняются обстановка в групповой комнате, игрушки и физкультурное оборудование, тем больший двигательный опыт приобретают дети.

Музыкальное сопровождение - еще один способ заинтересовать детей. Веселая

музыка, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Достаточный уровень двигательной активности ребенка, удовлетворение его потребности в движениях можно обеспечить за счет правильной организации двигательного режима в детском саду, и дома. В детских учреждениях такой режим обеспечивается распорядком дня, в котором предусматривается время для разнообразных видов занятий по развитию двигательной сферы детей.

Организация двигательного режима дошкольников в детском саду ограничивается созданными условиями:

- замкнутым, перенасыщенным пространством групп (много детей, игрушек, мебели, невозможно бегать, кидать мяч, прыгать через скакалку). Результат наблюдений за самостоятельной деятельностью детей показывает, что дошкольники предпочитают такие творческие игры, как: «Домики», «Больница», «Магазин», «Гараж». Кроме того дети любят делать постройки из конструктора. Из настольных игр выбирают лото, много рисуют и раскрашивают. Очень незначительное время уделяется играм с оборудованием спортивного уголка и подвижным играм, где двигательная активность носит в основном спонтанный, хаотичный характер.

- увлечением продолжительности познавательных занятий;
- преобладанием статичного времяпровождения (просмотр телепрограмм, настольные игры, занятия изобразительной деятельностью и т.д.);
- генетической наследственностью.

В результате измерений двигательной активности во время самостоятельной деятельности выяснилось, что у большинства дошкольников показатель значительно ниже нормы, в то же время у меньшинства детей этот показатель выше нормы. Следует отметить, что такие дети чаще всего являются источниками конфликтных и травмоопасных ситуаций в группе.

Несмотря на большую физкультурно-оздоровительную работу, существует проблема – дети не умеют правильно организовывать самостоятельную двигательную активность в условиях ограниченного пространства. Дошкольники очень активны и не могут соотносить свои желания с возможностями группы.

6. Педагог должен быть заинтересован в том, чтобы научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади. Сначала необходимо определить индивидуальные предпочтения дошкольников: любимые игры, виды движений, чаще всего используемые в самостоятельной деятельности и т. д. Определив круг интересов детей, можно подобрать именно те подвижные игры и изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного помещения.

*Таким образом, можно поставить следующие задачи*

1. Поднять интерес детей к подвижным играм
2. Разнообразить творческие игры, введя в них подвижные
3. Снизить спонтанность двигательной активности дошкольников
4. Повысить продолжительность и интенсивность движений
5. Разнообразить сами движения
6. Снизить количество нарушений поведения детей

*Приемы введения новых игр:*

- Разучивание на физкультурных занятиях
- В процессе совместной деятельности. Дети с удовольствием принимают взрослого в свою игру и прислушиваются к его предложениям. Здесь необходимо учитывать, что это совместная деятельность, а не прямое руководство.
- Использование новых атрибутов
- Создание проблемных ситуаций
- Введение игры опосредованно, через рассказы воспитателя

*Предлагаемые игры позволяют детям активно двигаться в условиях группы.*

### **Серия игр для активной двигательной деятельности детей в условиях группы**

#### **Игры с ковриками**

**Оборудование:** текстильные коврики разных цветов 25х25см с разноцветными геометрическими фигурами в центре.

#### **Игра «Классики»**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, формирование перекрестных движений.

**Организация:** коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд – два коврика рядом, 2-й ряд – один коврик, 3-й - два коврика рядом и т.д.

**Ход игры**

Дети по очереди прыгают по классикам:

1 вариант – две ноги врозь, две ноги вместе;

2 вариант - две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3 вариант – ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

### **Игра «Гигантские шаги»**

*Цель:* развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, формирование перекрестных движений, закрепление знаний цвета, формы.

*Организация:* коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

*Ход игры*

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на носках, на пятках, спиной вперед).

### **Игра «Веселая дорожка»**

*Цель:* развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания; формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы; упражнение в прыжках и беге.

*Организация:* коврики раскладываются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

*Ход игры*

Выбирается водящий, который первым прыгает из одной фигуры в другую, дети повторяют за ним, стараясь не ошибиться.

### **Игры с тихим тренажером**

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, формирование перекрестных движений, понимания пространственных отношений (право - лево), укрепление мышц плечевого пояса и рук, мышц спины, ног, свода стопы.

**Оборудование:** «Тихий тренажер» - разложенные на полу силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5, силуэты ножек от пола и до 70 см, вверху, выше силуэтов ладошек – изображение ягод, мягкий коврик.

### **Игра «Достань ягодку»**

*Организация:* на полу, дальше силуэтов ладошек кладутся изображения ягод

*Ход игры*

По команде пара детей идет по ладошкам до ягодки. От пола можно оторвать только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право – лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягодку.

### **Игра «Путаница»**

*Организация:* на полу в произвольном порядке лежат силуэты ножек

### *Ход игры*

Дети проходят по силуэтам, руки можно ставить только на парные силуэты (право - лево), при этом ноги приходится поворачивать в разные стороны.

1 вариант – ребенок играет один и просто «ходит» по силуэтам

2 вариант – дети играют в паре «Кто быстрее доберется до условной метки?» При этом ноги могут перекрещиваться, дети меняются местами, но не отрывать ног от пола

3 вариант – один ребенок ведущий, он дает команды другому ребенку куда идти (например, правая – красная, левая – зеленая и т. д.)

### **Игры со шнурами**

**Цель:** развитие двигательного анализатора, формирование позвоночных изгибов

*Организация:* одни дети натягивают шнуры так, чтобы получилась «паутинка»

### *Ход игры*

Другие дети должны пролезть между натянутых шнуров.