**«Повышение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе обучения спортивным играм и упражнениям»**

*Цыганкова Мария Владимировна инструктор по физической культуре*

*МАДОУ центр развития ребенка – детский сад № 83*

 В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

 Работая с детьми дошкольного возраста особо выделяю двигательную активность, среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма. Удовлетворение естественной потребности в движении считаю важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Убеждена, что благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

 Работая в данном направлении, обратила особое внимание на два аспекта:

- определение наиболее адекватной деятельности, способствующей полноценному удовлетворению потребностей ребенка в движении, его моторному развитию;

- поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

 Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. При разработке двигательного режима предусмотрела его рациональное содержание, которое базируется на оптимальном соотношении разных видов двигательной активности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

 Работая в данном направлении, опираюсь на ряд документов, в которых подчёркивается роль физической культуры и спорта в оздоровлении нации:

- Постановлением правительства РФ от 4 октября 2000 г. № 751 принята «Национальная доктрина образования Российской Федерации на период до 2025 г.»

- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2оо7 г. №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Распоряжение правительства РФ от 29 октября 2002г. № 1507- р «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации»

 - «Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации», принята 31 августа 2000г.

Так, например, в «Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации» подчеркивается необходимость улучшения качества процесса физического воспитания и образования населения, особенно детей и молодежи.

 Значимым ориентиром для меня является тот факт, что именно игра - ведущий вид деятельности ребенка в дошкольном возрасте. Подвижные игры, в свою очередь, рассматриваю как средство развития ребенка, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния, школой управления собственным поведением. Этот факт констатируют многие исследователи. Так Л. Н. Волошина отмечает: «Дети (овладевшие азами спортивных игр) становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых». По мнению М. А. Руновой, игры с мячом – не только интересное развлечение: в значительной мере они способствуют развитию координации движений, что очень важно при обучении письму, рисованию, конструированию.

 По сравнению с подвижными играми игры с элементами спорта – более сложная форма деятельности. Следовательно, и влияние их на организм человека шире и глубже. В спортивные игры и упражнения входят движения, которые носят циклический характер. Такие движения способствуют укреплению основных групп мышц, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем. Кроме того, у детей развиваются физические качества, а также ритмичность, координация движений, ориентировка в пространстве.

Роль моего целенаправленного руководства двигательной активностью детей, воспитывающихся в старших возрастных группах детского садаособенно велика. Это обусловлено тем, что к старшему дошкольному возрасту дети, имея высокую потребность в двигательной активности, не всегда могут ее реализовать на должном уровне.

 Спортивные игры в детском саду использую не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств. В играх у детей развиваю инициативу, организаторские способности, самостоятельность, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива).

 По сути, в дошкольном возрасте обучая детей элементам спортивных игр, мною используются подводящие упражнения.

1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.

2. Имитация изучаемых двигательных действий.

3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм.

4. Само изучаемое двигательное движение, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

 В моей педагогической практике основной формой обучения спортивным играм и упражнениям стала непосредственно образовательная деятельность, которую провожу на улице и в физкультурном зале. Виды непосредственно образовательной деятельности разнообразны и зависят от поставленных задач: физкультурно – познавательная НОД, спортивно – тренирующая НОД, игровая НОД, НОД по интересам.

 Мною был разработан годовой перспективный план обучения детей старшего дошкольного возраста элементам спортивных игр и упражнений. План соответствует задачам образовательной области «Физическая культура». В данный план включила: спортивные упражнения: катание на велосипеде, катание на самокате, серсо (начальный этап - игры с кольцом),

ходьбу на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам. Так же в план вошли элементы таких спортивных игр как: баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон, хоккей.

 Для каждого вида спортивного упражнения и спортивной игры составила тематический план, в который включила: задачи обучения, пути осуществления дифференцированного подхода в процессе обучения, оценку уровня физической подготовленности к игре (упражнению), перечень подводящих упражнений. Для осуществления рациональной взаимосвязи с воспитателями и родителями воспитанников, создала картотеку спортивных игр и упражнений включающую 13 разделов.

 В своей деятельности использую разнообразные методы. Наглядные методы: показ движения, слуховые и зрительные ориентиры, имитация. Словесные методы: название упражнения, объяснение, указание, пояснение, команды, описание, анализ действия, оценка, вопросы к детям, словесные инструкции. Привлекая детей к анализу, даю возможность детям высказаться, определить свой взгляд на происходящее. Практические методы: выполнение упражнений без изменений и с изменениями, практическое опробование, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме, выполнение упражнений в различных условиях.

 Помимо НОД провожу ежегодную «Малую Олимпиаду», праздники и развлечения с привлечением родителей «Семейные состязания», «Вместе весело играть». Поддержать интерес к физической культуре и спорту так же помогает сотрудничество с ДОУ № 196. Совместные физкультурные мероприятия, проводимые нами, включают элементы спортивных игр.

 Осознавая, что образовательная среда включает в себя не только методическое обеспечение, но и предметно развивающую среду, совместно с администрацией ДОУ провожу работу по ее обогащению. Приобрели: лыжи -19 пар, ракетки и шарики для настольного тенниса - 15 наборов, мячи разного диаметра, кольцебросы, 3 велосипеда, ворота для игр с мячом и шайбой, шайбы и клюшки детские. Так же переоборудовали спортивную площадку на территории ДОУ, обогатив ее малыми формами для игр в футбол, баскетбол, волейбол.

В результате проводимой мною работы в процессе обучения спортивным играм и упражнениям двигательная активность детей повысилась. Вследствие этого улучшились показатели развития физических качеств моих воспитанников, о чем свидетельствует анализ проведенной диагностики.