**Статья на тему:** ***«Средства совершенствования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста».***

На данный момент существует великое множество средств для совершенствования двигательных умений и навыков, таких как: подвижные игры, физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада, физкультурные праздники, физкультурные развлечения.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей . Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Подвижные игры - это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат . В подвижной игре закрепляются двигательные умения и навыки. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребёнку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, сознательная дисциплина и др.). В игре предоставляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т.д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать её в разных возрастных группах.

Подвижные игры в детском саду используются не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и в качестве формы развития детских способностей, наклонностей и природных задатков ребенка. В играх у детей развивается инициатива, организаторские способности, самостоятельность, умение выдумывать, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива). Особенно это благотворно воздействует на неконтактных детей с заторможенной речью, повышенной тревожностью, снимается психологический барьер, расширяется общий кругозор (играя ту или иную роль, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность), культура поведения (игра учит дружить, помогать, сопереживать друг другу).

Обучая детей спортивным играм, можно решать следующие задачи: укреплять здоровье, прививать спортивные навыки, которые обязательно понадобятся во взрослой жизни, формировать такие нравственные качества, как умение добиваться цели и сотрудничать, проявлять выдержку и настойчивость, действовать в коллективе, в команде. Следовательно, физическое воспитание - есть основа основ дошкольного воспитания. Физическое упражнения, спортивные игры и развлечения создают хорошее самочувствие, "заряжают" ребенка бодростью и энергией .

. Знакомясь с играми разных времен и народов, в основе которых лежат активные двигательные действия, дошкольник включается в осознанный процесс совершенствования своих двигательных навыков, различных физических качеств, необходимых в дальнейшей жизни, вырабатывает волевое поведение. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча, шайбы), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков.

Физические упражнения - специфическое средство физического воспитания, используемое для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач .

Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, способствуют формированию навыков правильной осанки, развитию физических качеств (ловкость, быстрота, глазомер и т.д.), а также ритмичности, плавности, непринуждённости, выразительности движений, вызывают положительные эмоции.

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определённой системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

В детских садах проводятся занятия различного типа. По содержанию и методам проведения различают занятия смешанного, игрового и сюжетного характера.

В занятия смешанного характера включаются строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры.

Занятия игрового характера отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа проводятся преимущественно в летнее время, когда уже все упражнения разучены и ставится задача закреплять двигательные навыки, развивать физические качества в меняющейся обстановке.

Занятия в сюжетной форме проводится для повышения интереса к движениям при закреплении навыков. Подбираются упражнения в соответствии с поставленными задачами и включаются в сюжет.

Физкультминутки проводятся с различным содержанием. С детьми проводятся специально подобранные физические упражнения. Физические упражнения для физкультминуток, подбираются с учётом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Упражнения выполняются сидя за столом, возле стола и с выходом из-за стола. Упражнения подбираются хорошо знакомые детям. Физические упражнения проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха. Для этого подбираются хорошо знакомые детям общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Прогулки и экскурсии за пределы участка детского сада. Основное назначение прогулок - активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях, приучение ориентироваться на местности.

Физкультурные праздники. В программу каждого праздника включаются физические упражнения, танцы. Подготовка ведётся на физкультурных, музыкальных и других занятиях. Движения, включённые в программу праздника, должны быть хорошо знакомы детям и проводится так, чтобы было интересно и детям, и зрителям. Общеразвивающие упражнения выполняются с красиво оформленными пособиями. Подвижные игры подбираются с элементами соревнования. Большим успехом пользуются игры-аттракционы. Подвижные игры должны соответствовать содержанию праздника.

В течение года 2-3 раза проводятся физкультурные праздники, содержанием которых являются одни упражнения. Физкультурные праздники являются совершенствованием двигательных умений и навыков у дошкольников.

Физкультурные развлечения. Основным назначением физкультурных досугов является организация активного отдыха. Он доставляет детям радость и наряду с этим способствует решению задач физического воспитания.

Для досугов, выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности .

В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. С помощью таких заданий совершенствуются двигательные умения и навыки.

Вечер может начаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1-2 игры большой подвижности, после этого - 2-3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой. Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

Двигательные навыки и умения, сформированные у детей до 7 лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. У детей дошкольного возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения. Кроме того, следует научить детей играть в спортивные игры (теннис, бадминтон, городки), выполнять элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, хоккей, футбол и др.).

Сформированные двигательные навыки и умения позволяют экономить физические силы. Если ребенок делает упражнение легко, без напряжения, то он тратит меньше нервно-мышечной энергии на его выполнение. Благодаря этому создается возможность повторять упражнение большее количество раз и более эффективно влиять на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также развивать двигательные качества.

Использование прочно сформированных навыков и умений позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности . Таким образом, ребенок, научившись правильно прыгать в длину с разбега, уже думает не о том, как надо прыгать через рок в игре "волк во рву", а о том, как лучше спастись от волка.

В процессе формирования навыков и умений у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

Развитие движений - процесс сложный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. Формирование двигательных навыков дошкольника имеет свою специфику, которая выражается, во-первых, в выработке у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений, а во-вторых, в передаче накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта (двигательной культуры).

Подводя итог ко всему вышеизложенному, хочется отметить, что развитие основных движений составляет важную задачу современного педагогического процесса. Эффективное решение этой задачи зависит от содержательных и структурно-функциональных изменений, ориентированных на поиск условий, механизмов и средств создания такой развивающей среды, которая способствовала бы физическому развитию дошкольников.

Современные авторы и их образовательные программы, такие как базовая программа дошкольного образования "Я в мире", нацеливают педагогов на формирование широкой двигательной культуры дошкольников, использование на физкультурных занятиях и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений, воспитание у дошкольников интереса к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Таким образом, воспитание двигательных умений и навыков дошкольника должно стать одним из приоритетных направлений образовательного процесса в детском саду. Большую роль в этом играет освоение основных движений. Основные движения - жизненно необходимые для ребенка движения (лазание, метание, ходьба, бег, прыжки).

Развитие движений - процесс сложный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье. Формирование двигательных навыков дошкольника имеет свою специфику, которая выражается, во-первых, в выработке у ребенка системы условно-рефлекторных связей, направленных на освоение движений, а во-вторых, в передаче накопленного предшествующими поколениями универсального (общечеловеческого) и национального двигательного опыта (двигательной культуры).

Формирование двигательных навыков происходит в процессе активной деятельности детей, при столь же активной направляющей работе взрослых. При формировании двигательных умений используются различные средства: физические занятия, подвижные игры, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, физкультурные досуги в виде физкультурных праздников и развлечений