|  |
| --- |
| **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №56**  **«Северяночка»**    **Рекомендации для воспитателей** «Организация самостоятельной двигательной деятельности детей»   **Воспитатель: Ситенко О.В**  **Нижневартовск** Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность. Однако в ДОУ её значение как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется самостоятельной двигательной деятельности ребёнка.  Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л. С. Выготскому, должна соответствовать "зоне актуального развития" самого слабого и "зоне ближайшего развития" самого сильного ребёнка в группе.  Наряду с заводскими пособиями целесообразно использовать оборудование из бросового материала (разные массажёры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др.). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. Кроме того, оно может позволить обойтись без существенных материальных затрат, что весьма важно в условиях недостаточного финансирования дошкольных учреждений.  Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.  •  Для стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в группе, на веранде необходимо создавать так называемые полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.)  •  В дверных проёмах можно укрепить тренажёр "Попади в кольцо", на полу яркой изолентой сделать разметку для игры в "Классики".  •  Желательно организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для много вариативных игр.  •  Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений, состоящую из карточек, на которых схематически изображены обще развивающие игры, основные виды движений, элементы гимнастики, фрагменты эстафет и подвижных игр.  Работа с карточками может помочь детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, научит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам.  Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на карточках. Так, соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают её сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию.  Для повышения интереса к движениям можно продумать обозначения-значки ("серебряный", "бронзовый", "золотой") и обозначить показатели этих нормативов (например, для получения "серебряного" значка необходимо отжаться 7-10 раз, а для "золотого" - 10-20 раз). Размещаются карточки-нормативы на каждого ребёнка на наборном полотне в группе. После выполнения заданий на прогулке, в свободной игровой деятельности дети под руководством воспитателя дети режут полоски соответствующего цвета и укрепляют их на своей карточке.    Итоги целесообразно проводить два раза в год.  •  Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании и других видов деятельности целесообразно оформить "Доску чемпионов" с фотографиями воспитанников "Лучший бегун", "Лучший прыгун", фотомонтаж (выполнение детьми различных упражнений), выпуск стенгазеты "Папа, мама, я - спортивная семья".  •  В группе необходимо собрать библиотеку книг о спорте, различные журналы, открытки.  •  Углублению знаний о физической культуре может способствовать решение детьми кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением знакомого вида спорта, спортивного инвентаря.  Все перечисленные выше факторы способствуют формированию у детей знаний о здоровом образе жизни и потребности в движениях.  Повышение самостоятельной двигательной активности детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребёнка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.    Примерное нестандартное оборудование, которое может быть использовано в работе с детьми.    Использование тренажёров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах.  Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.    •  **Массажёр "Орешки".**  Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см ) капсул "киндер-сюрпризов", по бокам две ручки (использованные фломастеры).    **•  Дорожка "Апельсиновая"**  Состоит из клеёнки шириной 35 см , длиной 2,5 м с прикреплёнными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.  •  **Тренажёр "Поймай мяч ловушкой"**  Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина от 40 см до 1 м ) с капсулой от "киндер-сюрприза" на конце.  Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.    •  **Тренажёр "Попади в кольцо"**  Деревянное кольцо (диаметр - 40 см ) крепится в дверном проёме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м ) с мягким шариком.  Ребёнок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется:: играющие должны не только бросать, но и ловить.    •  **"Лыжи"**  Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребёнок, надев "лыжи", выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.    •  **Напольные шашки**  Полотно размером 1x1м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лёжа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник. |
|  |