**Движение — это жизнь! Движение — это огромная радость,**

**которая появляется от удовлетворения естественной потребности**

**ребенка в двигательной активности, от познания им**

**окружающего мира, от сознания, что тело подчинено разуму и воле.**

**Важным компонентом любого вида деятельности ребенка (игровой, изобразительной, учебной и др.) являются движения. Именно этим и объясняется необходимость изучения двигательной активности ребенка в единстве с его деятельностью и тесной взаимосвязи с различными сторонами его развития.**

Движение — это врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Хорошее здоровье — один из основных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство, которое медленно и с трудом накапливается и в то же время быстро и легко растрачивается. В современных социально-экономических условиях развития общества особенно остро на государственном уровне стоит проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях детских дошкольных учреждений. Этот интерес далеко не случаен, так как дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, духовного, психического и интеллектуального развития. Благоприятное воздействие на организм ребенка оказывает двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Как при гиподинамии (низкой двигательной активности), так и при гиперкинезии (чрезмерно высокой, интенсивной двигательной активности) нарушается принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой целый ряд негативных проявлений в развитии различных систем и функций организма ребенка. В связи с этим возникает необходимость совершенствования содержания и методики проведения занятий по физической культуре.

В основу разработки этих занятий М.А.Руновой положен ряд основных принципов. Перечислим их:

1. естественное стимулирование двигательной и интеллектуальной активности детей с учетом преемственности и разнообразия педагогических воздействий;
2. оздоровительный характер (подбор упражнений направлен на всестороннее оздоровление и укрепление организма ребенка, преобладание занятий на свежем воздухе, соблюдение санитарно-гигиенических условий);
3. адекватность физической нагрузки возрастным, индивидуальным особенностям ребенка, его функциональным возможностям;
4. индивидуализация (учет характера поведения детей в двигательной деятельности, особенности состояния их здоровья и психофизического развития).

Среди вышеперечисленных принципов важное место занимает индивидуально-дифференцированный подход к детям, который направлен на развитие двигательных функциональных возможностей ребенка, мобилизацию его активности, самостоятельности и креативности. Любая двигательная деятельность только тогда обретает характер внутренней жизненно необходимой потребности, когда она становится «сознательной и произвольной», и параллельно с развитием моторики, обогащением двигательного опыта ребенка особое внимание обращается на различные стороны развития личности (компетентность, эмоциональность, креативность, инициативность и самостоятельность). Формируя сознательное управление движениями, педагог помогает становлению личности ребенка-творца, а не исполнителя чьих-то замыслов. Одно из важнейших условий совершенствования режима двигательной активности детей на занятии по физической культуре — комплексное изучение ее возрастных, индивидуальных особенностей и осуществление принципа индивидуально-дифференцированного подхода. В его основу легли концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, А.П. Усова).Важно не только удовлетворить биологическую потребность детей в двигательной активности, но и предусмотреть ее рациональное насыщенное содержание, основанное на оптимальном соотношении разных видов игр и физических упражнений и отдыха. Двигательная активность дошкольников должна быть целенаправленна и соответствовать их интересам, двигательным и функциональным возможностям, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Родители хотят видеть своего ребенка здоровым, жизнерадостным, активным и физически крепким. Поэтому в дошкольном учреждении крайне необходимо создать благоприятные условия, способствующие своевременному развитию моторной сферы — движений, физических качеств, двигательных способностей, позаботиться об удовлетворении потребности ребенка в движении, которое является важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания окружающего мира и ориентировки в нем, а также средством его всестороннего развития. В санитарно–эпидемиологических правилах и нормативах от Минздрава России сказано, что следует предусмотреть объём двигательной активности воспитанников 5 – 7 [лет](http://letu.ru/) в организованных формах оздоровительно – воспитательной деятельности до 6 – 8 часов в неделю с учётом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы ДОУ.

**Наша модель двигательного режима для детей старшего дошкольного возраста состоит из нескольких блоков.**

*1. Физкультурно-оздоровительные занятия.*

*2. Учебные занятия.*

*3. Самостоятельные занятия.*

*4. Физкультурно-массовые занятия.*

*5. Дополнительные занятия.*

*6. Совместная физкультурно–оздоровительная работа ДОУ и семьи.*

Содержание и построение занятий ДОУ разное, каждое из них в той или иной мере имеет своё специфическое назначение.

Положения:

1. Условием превращения двигательной активности дошкольника в его двигательную деятельность является такое обучение двигательным навыкам, которое ориентировано на формирование у обучающихся способности быть субъектами выполняемых движений (двигательных действий).

 2. Теоретическая (психодидактическая) схема формирования у дошкольника способности быть субъектом двигательной деятельности, в основе которой лежит превращение движений-образцов, демонстрируемых педагогом, последовательно из объекта восприятия и образца для подражания в средство субъективного (произвольного) контроля за правильностью выполнения движения у себя и других.

3. Учитывая особенности развития детей среднего и старшего дошкольного возрастов, в качестве феноменологических и, соответственно, экспериментальных показателей развития субъектности в процессах двигательной активности могут быть использованы следующие характеристики психического развития дошкольника:

• способность и потребность в осуществлении контроля за правильностью выполнения требуемого движения не только у себя (интериоризованная функция контроля), но и у других людей (экстериоризованная функция контроля),

• уровень умственного развития, уровень активности ребенка, уровень развития самооценки, уровень эмоционального развития, а также уровень развития творческого воображения,

• этапы становления субъектности при обучении двигательным навыкам.

4. Использование специальной программы обучения дошкольников двигательным навыкам, ориентированное на развитие их субъектности, показывает, что:

а) дети, обучавшиеся по данной программе, демонстрируют более высокие результаты в развитии познавательной, эмоциональной и личностной сфер психики по сравнению с контрольной группой;

б) развитие субъектности дошкольников происходит в соответствии с теоретически выделенными этапами ее становления: субъект восприятия движения, субъект подражания, субъект воспроизведения движения при внешнем контроле, субъект произвольного выполонения движения при внутреннем контроле (интериоризованная функция контроля), субъект контроля за правильным выполнением движения другими (экстериоризованная функция контроля, роль учителя).Теоретическая значимость и новизна исследования: Проведено теоретическое обоснование такого понимания субъекта двигательной активности и субъекта двигательного действия (деятельности), в рамках которого деятельность выступает высшей формой развития активности. Соответственно, на высшем уровне своего развития субъект двигательной активности превращается в субъекта двигательного действия, т.е. становится способным не только произвольно и правильно выполнять требуемое движение (интериоризованная функция контроля), но и осуществлять контроль за правильностью выполнения этого движения другим ребенком (экстериоризованная функция контроля).Расширено понятие субъектности дошкольника как возможности самоуправления двигательной деятельностью и как интегрального критерия общего психического развития по ряду таких показателей, как: произвольность (контроль) выполнения требуемого движения, уровень активности, уровень развития самооценки, уровень умственного развития и уровень развития творческого воображения, уровень эмоционального развития.Впервые теоретически и экспериментально показано, что двигательная активность детей дошкольного возраста становится условием и фактором их психического развития, если ее развитие ориентировано на развитие дошкольника как субъекта двигательных действий (деятельности). Теоретически разработана, апробирована и эмпирически уточнена психодидактическая схема развития субъектности детей дошкольного возраста в двигательной деятельности посредством специально организованного обучения. Экспериментально показано, что обучение детей дошкольного возраста двигательным навыкам, которое ориентировано на развитие их субъектности, приводит к более высоким результатам их общего психического развития по перечисленным выше показателям. В связи с этим встает необходимость произвести уточнение понятий двигательной активности, двигательной деятельности и их субъектов. В теоретическом плане, вслед за В.Д. Небылицыным, мы придерживаемся понятия «активность» как общего свойства психики, которое, как подчеркивает В.П. Зинченко (2005), шире понятия «деятельность», и которое реализуется:

• на разных уровнях исследования психики: физиологическом (например, сила нервной системы, темперамент), на психологическом (например двигательная активность, познавательная активность и др.), на социальном (личностная активность);

• в разных сферах психики: двигательная (телесная, моторная), познавательная, эмоциональная, личностная;

• . с разной степенью произвольности, осознанности и целенаправленности: от спонтанности движений, вызываемых физиологической потребностью в движениях («не сидится на месте»), до движений, которые представляют собой самостоятельные двигательные акты (действия) или же обеспечивают операциональную сторону тех или иных видов детской деятельности: изобразительной, игровой, трудовой, учебной. Движения в любой форме выступают как оздоровительный фактор. Игровые физкультурные путешествия, развлекательные досуги и праздники вызывают у детей повышенный интерес к двигательному материалу. Посредством движений, поз, дети отгадывают двигательные загадки, показывают действия, изображённые на картинке, «оживляют» их. Всё это положительно сказывается в плане подготовки детей к жизни и к дальнейшей учёбе в школе.

Литература

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М., 1986.
3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1978.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М., 1986.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М., 2000.
6. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в детском саду, М., 1984.
7. Шишкина В.А. Движение+движение. М., 1992.