**Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников.**

Самостоятельная двигательная деятельность имеет огромное значение для гармоничного развития ребёнка. В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребенок пробует свои силы, проявляет инициативу, закрепляет умения и удовлетворяет естественные потребности в движении. Ребенок в этой деятельности имеет возможность активно повторять движения столько раз, сколько хочет, выбирать те движении, которые ему в данный момент интересны. Ребенок действует в этой деятельности независимо от взрослого. Все это заряжает его положительными эмоциями. Поэтому важно организовать жизнь ребенка так, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 его общей двигательной активности. На проявление самостоятельной двигательной деятельности влияют различные факты:

* Личный двигательный опыт ребенка
* Степень развития самостоятельности
* Пол
* Самочувствие
* Интерес
* Время суток
* Климатические и гигиенические условия
* Наличие физкультурно-игровой среды

Показателями успешности хорошо организованной самостоятельной двигательной деятельности являются:

* Достаточный объем двигательной активности (по шагомеру)
* Продолжительность
* Разнообразие использованных двигательных умений
* Хорошее настроение
* Положительные отношения между детьми
* Достаточное количество речевых реакций

Наблюдая за детьми можно выделить 3 уровня такой активности.

Дети **с низким уровнем развития самостоятельной двигательной деятельности** могут активно выполнять физические упражнения только вместе с взрослым. У них важно вызвать интерес, желание повторить движения без помощи взрослого. Решению этой задачи помогут следующие приемы:

* Выполнение упражнения вместе с взрослым
* Самостоятельное выполнение после показа
* Расстановка с ребенком необходимых пособий, снарядов вызывая у него желание их опробовать
* Особые задания, например «Покажи, как ты умеешь играть с мячиком»
* И др.

Дети со **средним уровнем развития самостоятельной двигательной активности** способны выполнять знакомые движения в знакомой обстановке при условии напоминания, узнавания ситуаций по расположению пособий. Такие дети готовы действовать не только по одному, но и вдвоем, и маленькой подгруппой. Эти дети с удовольствием помогут разложить пособия, предложат другим детям побегать и попрыгать с ними.

Дети **с высоким уровнем проявления самостоятельности в двигательной деятельности** умеют уже самостоятельно выбирать, расставлять пособия, выполнять освоенные движения в незнакомой обстановке и с новым оборудованием. У этих детей ярко выражена потребность в оценке своих действий взрослым: « Посмотрите, как я умею!» Такие дети с удовольствием вступают в общение с взрослым.

Поддерживать самостоятельную двигательную деятельность детей может физкультурно-игровая среда. Благодаря ей, дети получают огромное удовольствие от взаимодействия с различными предметами, приобретает уникальный двигательный опыт. Далеко не всегда прямое обучение ведет к лучшему овладению движениями. Самостоятельная деятельность в хорошо организованной физкультурно-игровой среде может привести к лучшему результату.

В связи с этим не надо тормозить их самостоятельность в двигательной деятельности. Следует поддерживать, поощрять, стимулировать ее. Для этого необходимо выделить достаточное место для движений детей с учетом их:

* Интересов
* Пола
* Уровня двигательной активности
* Двигательного опыта
* Степени самостоятельности

Важно, чтобы пособий было достаточно, и они были разнообразны. Разнообразие предметов не только вызовет интерес к движениям, но и предупредит развитие однообразных двигательных стереотипов.

Дети в самостоятельной деятельности очень любят бегать. Однако чрезмерно продолжительный бег ведет к перевозбуждению нервной системы, переутомлению. Задача взрослого в этом случае подсказать детям, что еще можно делать кроме бега.

Важное условие успешной организации самостоятельной двигательной деятельности детей – это выделение для этого специального времени в режиме дня. Наиболее подходяще время для этого:

* Утренний прием
* До и между занятиями
* На прогулке
* После сна в вечернее время

Чтобы дети были активны в самостоятельной двигательной деятельности, педагог должен помнить о специальных приемах:

* Наблюдать за детьми, видеть их всех, своевременно оказывать необходимую помощь
* Привлекать детей к размещению пособий в группе, на участке, стимулируя тем самым желание выполнять движения
* Поощрять действия детей, хвалить их, снимая тем самым напряжение, скованность
* Предлагать детям пособия, соответствующие их опыту
* Менять расположение пособий
* При знакомстве с новым пособием показывать разные способы действий с ним
* Включаться периодически в совместные игры с детьми, вызывая тем самым дополнительный интерес
* Строить с детьми элементарные «полосы препятствий», используя для этого пособия, снаряды, мебель. Учить детей по-разному преодолевать их
* Использовать специфические приемы руководства двигательной деятельностью детей с разным уровнем двигательной активности

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 многовариативных 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.

**Дети с низким уровнем двигательной активности**

Причинами низкой двигательной активности могут быть:

* Отклонения в состоянии здоровья
* Недостаточный или избыточный вес
* Неудовлетворительный психологический климат
* Однородность. Бедность развивающей среды
* Систематические запреты взрослых, в результате которых сформировался малоподвижный тип поведения.

Малоподвижные дети затрудняются найти пространство для игр, стараются уйти в сторону, выбирают малоактивные движения. Эффективным способом повышения двигательной активности такого ребенка может стать **игра.** Важно показать ему в игровой форме простые движения не требующие точности, предложить вместе со взрослым или с кем-то из детей « поучить» игрушку, куклу, повторить то же движение но с другим предметом. При этом не следует добиваться технически точного выполнения движения. На начальном этапе главное вызвать у ребенка интерес, желание выполнять те или иные действия. Обязательно необходимо активно поддерживать попытки ребенка. Периодически необходимо давать возможность детям действовать с предметами (мячи, ленты, обручи, скакалки) так, как они хотят. Если такие ситуации повторять регулярно, то многие дети сами без всякого побуждения постепенно овладеют некоторыми сложными движениями.

Активизации основных движений (бегу, прыжкам и др.) важно уделять особое внимание. Не надо бояться, что дети при этом утомятся. Они не устанут если:

* Часто меняют движения
* Темп выполнения
* Амплитуду
* Место выполнения

Такая деятельность обеспечит активный отдых, снимет утомление, активизирует психически процессы (внимание, память).

**Дети с высоким уровнем двигательной активности**

Они находят возможность двигаться в любых условиях, предпочитая бег, прыжки, избегая движений, требующих большой точности. Эти дети как бы не успевают вникнуть в суть упражнения, их движения импульсивны, эмоциональны. Большая двигательная активность создает высокую физическую нагрузку на организм ребенка, что может привести к отклонениям в сердечнососудистой системе. Такие дети подвержены простудным заболеваниям. Кроме того, физическое переутомление приводит к умственной утомляемости. Они могут выполнять задания в замедленном темпе, процесс запоминания у них затруднен, внимание рассеянное, они допускают большое количество ошибок. Чрезмерная подвижность является сильным раздражителем нервной системы, поэтому такие дети могут попадать в конфликтные ситуации.

У гиперактивных детей двигательная активность, не имеющая определенной направленности, составляет около 50%. Они отличаются расторможенностью, агрессивностью, крикливостью, им трудно переключиться на спокойные движения, требующие устойчивого внимания.

Сдерживать, ограничивать в движениях таких детей нельзя! Взрослый должен не запрещать движения, а регулировать их интенсивность. Необходимо подбирать движения требующие:

* Сосредоточенности
* Внимания
* Точности
* Сюжет должен сделать движение более осмысленным (не просто бег, а «езда на машине» по разным дорогам, соблюдая дорожные правила).

**Дети со средним, нормальным, уровнем подвижности**

Эти дети, при правильно организованной самостоятельной деятельности активны. Движения их хорошо развиты, двигательная активность саморегулируется, не требуя особого внимания со стороны взрослых. Они как правило имеют нормальную массу тела, редко болеют и хорошо усваивают учебный материал.

Зная специфику каждого ребенка, педагог направляет их самостоятельную двигательную активность в правильном направлении, что помогает их всестороннему, гармоничному развитию.

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.