**Самостоятельная двигательная активность детей**

**в условиях ограниченного пространства.**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций орга­низма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреж­дении. Одна из важнейших задач в этой работе — удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Свой внутренний мир (удовольствие, удивление, сосредоточение, радость и т. д.) ребенок может выразить движением. Недостаточная двигательная активность детей ведет к дефициту познавательной ак­тивности, знаний, умений, к мышечной пассивности и снижению работоспособ­ности организма.

***Если ограничить двигательную активность детей, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности.***

 ***П.Ф. Лесгафт.***

Во всех программах дошкольного воспитания большое внимание уделяется физкультурно-оздоровительной работе, в т. ч. организации двигательного режима воспитанников. Однако важно отметить, что современные городские дети не имеют

возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности. Она все больше ограничивается созданными условиями:

* замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду и дома;
* требованиями (запреты) взрослых (не лезь, не беги, испачкаешься, упадешь и т. п.);
* продолжитель­ности познавательных заня­тий с преобладанием стати­ческих поз;
* преобладанием статичного времяпрепровождения (про­смотр телепрограмм, ком­пьютерные и настольные игры, игры с конструктором, занятия изобразительной деятельностью и т. д.);
* генетической наследственно­стью (по последним статисти­ческим данным только 10% детей являются условно здо­ровыми).

 Но самая главная проблема — несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют правильно организовать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. В группе, где много детей, мебели, игрушек, невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. То же самое и в квартире, где места зачастую еще меньше

 Таким образом, одной из задач педагогов является научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади (группы, квартиры и т. п.).

Дети, часто очень активные, не могут соотносить свои желания с возможностями группы. Традиционные подвижные игры трудно проводить в помещении, где много мебели, игрушек, и, кроме того, для таких игр часто требуется участие нескольких игроков. А если хочется поиграть одному или с двумя-тремя друзьями? Как сделать самостоятельное активное движение интересным и доступным для детей?

Разработка новых вариаций игр и введение их в самостоятельную деятельность детей:

* Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи».
* «Бой петухов»
* «Кто меня слышит, сделай раз..»
* Включение в сюжетно-ролевые и строительно-конструктивные игры.
* «Плечики, ушки, макушки, хлопушки»
* Музыкально-ритмические движения
* «Море волнуется раз»
* Подражательные движения
* Релаксационные упражнения
* "Тихий тренажер" - наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м
* Создание проблемной ситуации
* «Обезьянки». /Захват пальцами ног/
* Игра "Путаница"

http://luntiki.ru/blog/igra/1992.html

Литература:

1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2011. — 528 с.
2. Агаджинова С.Н., Орла В.И. Оздоровительная работа в ДОУ. СПб.: «Детство-пресс», 2008.- 170 с.
3. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Занятия, игры, упражнения по формированию правильной осанки у дошкольников. Волгоград.: Учитель, 2009.- 203 с.
4. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология 21 века. М.: Просвещение, 2008.- 198 с.
5. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной.- М.: 1990.-104 с.
6. Будько Т.С. Математика плюс движение. Мозырь, 2009.- 54 с.
7. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Ярославль.: Союз, 2005.- 189 с.
8. Кеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры.М.: Просвещение, 1983.- 224 с.
9. Миняева С. А.: Подвижные игры дома и на улице. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2007. — 208 с.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду.М.: Просвещение, 2003.- 177 с.
11. Шишкина В.А. Движение + Движения. М.: Просвещение