

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 квартир;
- ограничением двигательной активности на прогулках (сокращение игровых площадок, большое количество транспорта);
- 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 старшего дошкольного возраста, часто очень активные, не могут соотносить свои желания с возможностями группы или квартиры. 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?

Определение индивидуальных предпочтений детей

Сначала необходимо определить индивидуальные предпочтения дошкольников: любимые игры, виды движений, чаще всего используемые в самостоятельной деятельности и т. д. Определив круг интересов детей, можно подобрать именно те подвижные игры и изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность в условиях ограниченного помещения.

Так, с целью выяснения индивидуальных интересов воспитанников мы провели **наблюдение** (в течение месяца) за их **самостоятельной деятельностью** (приложение 1). В листах наблюдения фиксировались предпочтения дошкольников в выборе видов деятельности, названия творческих игр, а также нарушения поведения, проявляющиеся у детей во время самостоятельной деятельности.

Анализ результатов показал, что дошкольники предпочитают такие творческие игры, как: "Домики" (организуют домик и обустраивают его); "Зверята" (кто-то из детей мама, а кто-то ее детеныш; они ходят по группе, выполняют несложные движения, устраивают домики); "Больница"; "Магазин"; "Гараж" (или подобные игры с машинами).

Кроме того, дети любят делать постройки из крупного и мелкого конструктора "Ле-го", обыгрывая их. Из настольных игр они выбирают разнообразные лото, много рисуют и раскрашивают.

Очень незначительное время уделяется играм с оборудованием спортивного уголка и подвижным играм, где самостоятельная двигательная активность носит в основном спонтанный, хаотичный характер.

С целью оценки объемов самостоятельной двигательной активности детей и получения ее объективных характеристик была использована **методика шагометрии**, с помощью которой определялось количество движений, выполненных ребенком за конкретный период времени (**приложение 2**).

Двигательная активность детей оценивалась во время самостоятельной деятельности в группе в первую (в течение 35 мин) и вторую (в течение 45 мин) половину дня. В таблицу заносились средние результаты по итогам наблюдения в течение 3—4 дней.

В результате измерений и сопоставления их со средними показателями¹ выяснилось, что у большинства дошкольников показатель самостоятельной двигательной активности в помещении значительно ниже нормы, в то же время у пяти воспитанников из группы зафиксирована повышенная двигательная активность. Следует отметить, что такие дети чаще всего являются источниками конфликтных и травмоопасных ситуаций в группе. А также были выявлены незначительные изменения двигательной активности дошкольников в течение дня и в разные дни недели.

На основе полученных данных, в результате тщательного изучения программы физического развития детей дошкольного возраста, при участии педагога-психолога нами была разработана **серия игр**, учитывающих индивидуальные потребности дошкольников (игровые интересы, необходимость тренировки отдельных групп мышц, задачи развития данного возраста) и позволяющих им активно двигаться в условиях группы (приложение 3). Игры вводились в самостоятельную деятельность воспитанников постепенно.

Сначала были придуманы и изготовлены **атрибуты для игр** (На чем можно попрыгать в группе? Что можно метать и кидать так, чтобы это было неопасно и интересно? Где ползать?). Варианты атрибутов и пособий предлагали и делали все: педагоги, дети и их родители.

Далее **на занятиях по физкультуре** дошкольники обучались подвижным играм из разработанной серии.

После обучения **новые атрибуты и игры стали использоваться в физкультурных минутках**. Простота игр, разнообразные варианты применения привычных предметов, возможность дозировать физическую нагрузку стимулировали детей и взрослых к придумыванию новых вариантов.

Оценка показателей самостоятельной двигательной активности детей проводилась на основе сравнения их с ориентировочными показателями двигательной активности детей, предложенными М.А. Руновой в пособии для педагогов "Двигательная активность ребенка в детском саду". — Примеч.

Также игры вводились **в процессе совместной деятельности**. Дети с удовольствием принимают взрослого в свою игру и прислушиваются к его предложениям. Здесь необходимо учитывать, что это совместная деятельность, а не прямое руководство.

Использование новых атрибутов — один из вариантов игры. Например, во время игры "Домик котят" девочкам была предложена новая ортопедическая дорожка голубого цвета. Дети решили, что это будет река, и котят будут в ней купаться. Они с удовольствием ползали, ходили и прыгали по дорожке. Через некоторое время дорожка перекечевала в домик и стала кроватью, на которой спали котята. Затем она стала огородом, и девочки долго перебирали пальцами ее наполнители, имитируя работу на грядке. Другая форма игры - **создание проблемных ситуаций**. Например, в процессе игры мальчиков в военных необходимо изобразить сложные условия похода. Для этого ребята использовали разноцветные коврики, раскинув их по ковру. Прыгали по ним как по кочкам, шли друг за другом, имитируя разведчиков, а в конце пути устроили тоннель из обручей, через который должен был проползти весь отряд.

И, наконец, **введение новой игры опосредованно, через рассказы воспитателя и родителей**. Так, одна из мам рассказала своему сыну, как они в детстве играли в путаницу, используя веревку: выкладывали из нее запутанные узоры и старались пройти их, ни разу не наступив. После этого рассказа дети стали делать путаницу (паутину, лабиринт, сеть) из скакалок.

В результате анализа предметно-игровой среды группы, работы по изготовлению новых атрибутов и пособий был составлен перечень физкультурного и спортивно-игрового оборудования для дошкольников старшего возраста. Разработанные к нему методические рекомендации по организации обучения детей основным видам движений в условиях ограниченного пространства представлены в приложении 4.

Совместно с инструктором по физической культуре в планирование работы по физическому воспитанию был включен раздел "Обучение детей самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства".

В результате проведенной работы значительно возрос интерес воспитанников к подвижным играм. Творческие игры стали значительно разнообразнее, как бы вобрав в себя подвижные. Прямо пропорционально возросшему интересу к подвижным играм снизилась хаотичная спонтанная двигательная активность дошкольников. В целом дети стали отдавать предпочтение активному времяпрепровождению. Возросли продолжительность и интенсивность движений. Разнообразнее стали сами движения.

Следует также отметить, что наряду со значительным ростом интенсивности самостоятельной двигательной активности существенно снизилось количество нарушений поведения у детей и число травмоопасных ситуаций, возникающих во время самостоятельной деятельности.

Приложение 1

Методика наблюдения за самостоятельной деятельностью детей

Фамилия, имя ребенка	Виды самостоятельной деятельности					
	Творческие игры, какие	настольные	Изо	подвижные	Хаотичное движение по группе	Проявления нарушения поведения

--	--	--	--	--	--	--

Критерии оценки

- — часто выбирает данный вид деятельности, сам может инициировать ее;
- — не часто выбирает данный вид деятельности, следует примеру другого ребенка;
- ▼ — очень редко участвует в данной деятельности, интерес кратковременный

Приложение 2

Методика измерения самостоятельной двигательной активности с использованием шагомера

Фамилия, имя ребенка	Показатели самостоятельной двигательной активности		
	Объем движения (движения)	Интенсивность (движений \ мин.)	Уровень соответствия средним значениям

Критерии оценки

Средний показатель самостоятельной двигательной активности детей в помещении 2400—2810.

- — соответствует средним показателям двигательной активности (2400—2810);
- — немного ниже средних показателей двигательной активности (2100—2400);
- ▼ — намного ниже средних показателей двигательной активности (1800—2100).

Приложение 3

Серия игр для активной двигательной деятельности детей в условиях группы с новым оборудованием спортивного уголка Игры с ковриками

Оборудование: текстильные коврики разных цветов 25 x 25 см с разноцветными геометрическим фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков должна быть сделана из нескользящего материала.

Игра "Классики"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд — два коврика рядом, 2-й - один коврик, 3-й — два коврика рядом и т. д.

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1-й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант: две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.

Игра "Гигантские шаги"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации формирование перекрестных движений.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги на пальцах, на пятках, спиной вперед).

Игра "Веселая дорожка"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации внимания;

формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры:

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

Игра "Займи свое место"

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений; оречевление пространственных отношений; закрепление знаний цвета, формы.

Организация: коврики располагаются по большому кругу.

Ход игры:

Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять (например: "Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине"). После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1 вариант — свои коврики;

2 вариант — любой коврик.

После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался (например: "Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник").

Игры с тихим тренажером

Оборудование: "Тихий тренажер" — наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, силуэты ножек от пола и до 70 см; разноцветные полосы (5—10 штук) длиной 1,0— 1,50 м для подпрыгивания.

Игра "Достань ягоду"

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право — лево); тренировка мышц плечевого пояса и рук. **Организация:** на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягоды. Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право — лево. Побеждает тот, кто первым сорвал ягоду.

Игра "Пройди по стенке"

Цель: развитие координации, тренировка мышц спины и ног, релаксация. **Организация:** около стены расстилается мягкий коврик.

Ход игры:

Дети по очереди ложатся на пол и стараются "пройти" по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги все выше, переходя в положение "Березка".

Игра "Допрыгни до полочки"

Цель: развитие координации, пространственных отношений (право — лево), упражнение в прыжках с места в высоту, тренировка стопы.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полосы наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок.

Игра "Путаница"

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право — лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

Ход игры:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право — лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант — ребенок играет один и просто "ходит" руками по стенке;

2-й вариант — дети играют в паре "Кто быстрее доберется до условной метки? ".

При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены; 3-й вариант — один ребенок ведущий, он дает команды другому ребенку куда идти (например, правая — красная, левая — зеленая и т. д.).