!Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Задача педагогов состоит в удовлетворении естественной потребности детей в движении. Движение – это жизнь! А физическая активность – это обязательное условие нормального функционирования организма человека. Недостаток движения также опасен для человека, как и недостаток витаминов, минеральных веществ, кислорода.

!Для детей движение является одной из основных физиологических потребностей. Движения в любой форме всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методов и форм взаимодействия с детьми, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании с специальными физическими упражнениями.

!Самостоятельная двигательная активность представляет собой один из компонентов двигательного режима, назначение которого состоит в том, чтобы обеспечить индивидуальные потребности ребенка в движении.

!Признаками самостоятельной двигательной активности являются интерес к ней со стороны детей, проявление ими творческой инициативы, самостоятельности в выборе игры и способа реализации задуманного.

! Это могут быть игры детей с дидактическими средствами, спортивным инвентарем, развивающие и обучающие игры, занимательные задачи и упражнения, сюжетно-ролевые игры с использованием объектов, возникающие в трудовой и бытовой деятельности. Активные игровые действия детей вызываются и стимулируются игровой задачей, возможностью проявить самостоятельность, смекалку, элементами соревнования, потребностью самовыражения.

!Совершенствование способов действий, развития мышления, элементы творчества – характерные черты самостоятельной активности дошкольника.

!Под влиянием правильно организованной самостоятельной двигательной активности у детей развиваются умственные операции и процессы, творческое воображение, воспитываются интерес, волевые черты личности, желание учиться, сосредоточенность, привычка к умственному напряжению и труду.

! Самостоятельная двигательная активность должна организовываться не только в детском саду, но и в домашних условиях.

!Развитие самостоятельности – важный показатель готовности ребенка к школе, особенно, эмоционально-волевой. У ребенка формируется умение действовать произвольно, регулируя и подчиняя свое поведение достижению определенной цели, которую ставят перед ним взрослый, коллектив детей, а затем и он сам. К концу дошкольного возраста ребенок 6 -7 лет сам ставит

перед собой цель, совершает определенные последовательные действия для ее достижения, доводит начатое дело до конца.

!Самостоятельность не означает полной свободы действия и поступков, она всегда заключена в рамки принятых в обществе норм, то есть на каждую потребность должно быть правило. Мы, взрослые, живем по правилам, для детей также существуют определенные правила (в детском саду одни, в школе – другие).

!И для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда. ФГОС ставит к развивающей предметно-пространственной среде определенные требования: насыщенность, полифункциональность, вариативность, доступность, безопасность, трансформируемость.

!Двигательная активность детей во время самостоятельной деятельности будет проявляться в полном объеме при наличии следующих условий: если обогатить физкультурно-игровую среду в группе, научить детей самостоятельно действовать с физкультурно-игровым оборудованием, сформировать интерес к самостоятельной двигательной активности в свободное время.

!Учитывая вышесказанное, можно выделить следующие задачи:

1. Создать в группе разнообразную физкультурно-игровую среду, направленную на оптимизацию самостоятельной двигательной активности, а также всестороннее развитие детей.

2. Обогатить знания детей о подвижных играх и физических упражнениях.

3. Развивать умение самостоятельно действовать с различными предметами и пособиями (обручи, мячи, дуги и т. д.) .

4. Развивать выразительность движений. Поощрять двигательное творчество детей.

5. Формировать интерес к подвижным играм и двигательной активности в целом.

!Для стимулирования двигательной активности на участке можно создавать 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.) Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

! При организации двигательной активности в условиях группы существует проблема. Дети не очень умеют правильно организовать самостоятельную деятельность, где пространство ограничено.

!Как сделать, что бы детям был интересен и доступен данный вид деятельности?

!Эту проблему можно решить только с помощью серии игр, новых атрибутов т.е от наполняемости развивающей предметно-пространственной среды. И конечно организующая и мотивирующая работа педагога в группе. Создание условий, как одно из требований ФГОС.

!Здесь нам помогают физкультурные уголки, которые есть во всех группах, наличие различных игрушек, мелких и крупных физкультурных пособий: ракетки и мячи, кегли, игра «Дартс» на липучках, кольцеброс, скакалки, султанчики, ленточки, обруча, настольные спортивные игры, массажеры. Кроме того, в группе хорошо иметь картотеку разнообразных игр, движений, упражнений состоящую из карточек на которых схематически изображены общеразвивающие упражнения, основные виды движений, элементы художественной гимнастики и акробатики, фрагменты эстафет и других подвижных игр. Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчинятся правилам.

! Нестандартное физкультурное оборудование - это дополнительный стимул формирования у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью.

!Создавая условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, взрослые способствуют, развитию их инициативы, самостоятельности, что в конечном итоге ведет к развитию детского творчества.

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. Таким образом, педагогическая работа по формированию самостоятельной двигательной активности детей является ведущей задачей в детском саду. В ходе самостоятельной активности развиваются ведущие процессы формирования личности дошкольника, что обеспечивает гармоничное развитие ребенка в целом.

Рекомендации по организации самостоятельной двигательной активности детей:

1. Использование новых атрибутов для повышения двигательной активности в условиях группы.
2. Создание проблемных ситуаций, например: имитируя разведчиков, дети идут друг за другом, прыгают с кочки на кочку и т.д.
3. Ходьба: чаще использовать ходьбу на носках и с предметами на голове, для формирования ощущения правильной осанки. Давать задания, в которых изменяется темп при ходьбе, с разным положением рук, умение чередовать ходьбу с другими движениями.
4. Бег: обращать внимание на согласование движения рук и ног, непринужденность движений. Следить за тем, чтобы в беге ставили стопы ближе одна к другой, не разводили в стороны носки ног.
5. Прыжки: особое внимание обращать на мягкое приземление, а не преодоление высоты или длины. Лучше организовывать подпрыгивание, тогда внимание ребенка не отвлекается необходимостью преодоления препятствия, а сосредоточенно на самом движении.
6. При ползании на четвереньках обязательный последующий переход в вертикальное положение и активное выпрямление позвоночника. Регулярное усложнение препятствий, которые нужно преодолевать.
7. Обращать внимание на уверенность выполнения статичных поз.
8. Точно дозировать упражнения и применять их в разнообразных комбинациях и вариантах. Обеспечить избирательный характер воздействия на отдельные звенья двигательного аппарата, отдельные группы мышц и определенные системы организма - в зависимости от конкретных задач.

При применении разнообразных развивающих игр, методических рекомендаций в ограниченном пространстве группы дети будут отдавать предпочтение активному

времяпрепровождению: Значительно возрастет интерес детей к подвижным играм; снизится спонтанная двигательная активность дошкольников; повысится продолжительность, разнообразие и интенсивность движений. Снизится количество нарушений поведения детей, ведь они будут организовывать свои подвижные игры с использованием новых пособий и атрибутов.