**Организация самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.**

*«Ребенку доставляет большое удовольствие, если он сам заметил и выяснил себе какое-то явление, и если его рассуждение оказалось действительно верным, точно так же доставляет ему наибольшее удовольствие то, что он сделал сам и достиг без указания других».*

*П.Ф. Лесгафт*

Гармоничное развитие ребенка невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на здоровье и физическое развитие ребенка. Однако, согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Интеллектуальные перегрузки, снижение двигательной активности, как по объёму, так и по интенсивности, однообразное её содержание – вот основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста. Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере. Самостоятельная двигательная деятельность детей, о пользе которой написано немало, является прекрасным средством физического и эмоционального развития личности.

Самостоятельная двигательная деятельность – это деятельность, которая возникает по инициативе ребенка. По данным физиологов, дети в этом виде деятельности в большей степени удовлетворяют свою потребность в движении, чем в организованной деятельности. Содержанием самостоятельной двигательной деятельности являются разнообразные движения. Преимущество её заключается в том, что ребенок сам выбирает вид движения, темп, делает паузы, чередует их. Эта форма работы требует особого, опосредованного руководства.

Двигательный режим в детском саду складывается из организованной и самостоятельной двигательной деятельности. Процентное соотношение их разное в группах раннего, младшего и старшего дошкольного возраста. Однако, самостоятельные движения детей всех возрастов должны составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности. ***Руководство самостоятельной двигательной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:***

-организацию физкультурно-игровой среды: достаточное количество пространства для движений; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;

-закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности детей в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;

-владение воспитателями специальными (опосредованными) методами активизации движений детей.

 ***Все руководство строится только на основе индивидуального подхода.*** ***Необходимо:***

-наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;

-предусматривать каждому ребенку место для движений, чтобы никто не мешал, оберегать это пространство;

-привлекать детей к размещению физкультурных пособий в группе, на участке, стимулируя этим желание выполнять те или иные движения;

-снимать напряжение, скованность отдельных детей улыбкой, поощрением; если ребенок затрудняется, помочь выбрать пособие для движений вопросом, загадкой, советом;

-пытаться без навязывания объединять в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, обруч, скакалку и т.д.) и показав варианты действий, если это необходимо;

-при знакомстве с новым предметом показывать его в первую очередь малоподвижным детям, сопровождая показ несложными активными движениями и перемещениями в пространстве, детям большой подвижности - движениями, требующими точности, сдержанности, осторожности (ходьба, бег, прокатывание мяча по ограниченной плоскости; все виды лазанья и т. п.);

-отдавать предпочтение пособиям, требующим активных действий, чаще менять их расположение, обеспечивать сменяемость не только в течение недели, но и дня;

-никогда насильно не усаживать на место подвижного ребенка, наоборот, с помощью сюжета внести в его бесцельные действия целесообразность;

-иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним;

-обыгрывать новые пособия, показывая, как по-разному можно с ними действовать. Например: по доске — ходить, бегать, прыгать, ползать, прокатывать мяч; скакалку можно крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения; мяч — вращать на месте, прокатывать, подкидывать, бросать, отбивать, играть вдвоем и т. д.;

-периодически вместе с детьми строить «полосы препятствий» из имеющихся пособий и побуждать преодолевать их «по-разному»;

 -обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

Значение этой формы физического воспитания детей дошкольного возраста неоспоримо. Самостоятельная деятельность, формируя у детей умение выбирать и выполнять (без помощи взрослых) физические упражнения, воспитывает в то же время инициативу, активность, организаторские способности, творческую деятельность. Например, младшие дошкольники уже в середине учебного года (вследствие систематической работы в данном направлении) способны самостоятельно придумывать новые движения, упражнения с известными пособиями; старшие дошкольники – обогащать знакомые подвижные игры большим количеством вариантов, а также создавать новые.

 Самостоятельно заниматься физическими упражнениями могут все воспитанники детского сада, независимо от возраста, индивидуально и объединяясь в небольшие группы. Материалом служат те упражнения, которые, не требуя сложной организации и страховки, наиболее эффективно влияют на организм ребенка: ползание, упражнения с мячом, прыжки через длинную и короткую скакалку, метание в цель, бег; катание на велосипеде, качелях, каруселях и самокате, бадминтон, теннис, серсо, кольцеброс, подвижные и другие игры.

Руководить самостоятельной двигательной деятельностью необходимо осторожно, тактично, ненавязчиво: подбадривать, поощрять, предлагать. Не стесняя инициативы детей направлять деятельность каждого ребенка и следить одновременно за всей группой. Например, детям, долго прыгающим через скакалку, предложить поиграть в кегли, серсо или другие спокойные игры; поддержать детей при неудачных попытках и попросить помощи у тех, кто в этом виде движений более успешен.

Таким образом, правильная организация самостоятельной двигательной деятельности будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками, развитию творчества.

Список литературы

1. Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной активности детей // Дошкольное воспитание, 2004, №1

2. Медведева, Т. Активная деятельность старших дошкольников / Т. Медведева //Дошкольное воспитание, 2006, №8

3. Никитина М.А. Инновационные технологии организации двигательной активности старших дошкольников / Никитина М.А., Храмцов П.И. - М., 2009

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей / Москва: Мозаика – Синтез. 2000.

5. Хвастунова, Т.А. Организация предметно-развивающей среды в соотвествии с современными требованиями / Т.А, Хвастунова //Воспитатель ДОУ,2009, №2