**Двигательная активность в физическом воспитании детей**

 **дошкольного возраста**

Агафонова Виктория Витальевна –

инструктор по физической культуре.

 Физическая культура и спорт, наверное, единственное поистине уникальное, всеобъемлющее, не имеющее аналога, самое дешевое и высокоэффективное, проверенное тысячелетиями во всех странах мира с самыми различными политическим строем и экономическими укладами средство, способное сплотить, увлечь, подчинить себе, заставить преодолеть себя, а при необходимости и создать заново независимо от возраста, профессии и религиозных убеждений. Казалось бы, все вышесказанное настолько очевидно и лежит на поверхности, что нет необходимости это доказывать. Тем не менее, как раз именно эта область (физическая культура) всегда оставалась в забвении, а если упоминалась, то в основном на декларативном уровне.

 Никогда так остро, как сегодня, не стоял вопрос об оздоровительных возможностях занятий по физическому воспитанию дошкольников. Объясняется это не только простым интересом к выяснению потенциальных возможностей детского организма. Многочисленные исследования доказали особую роль движений для жизнедеятельности организма, совершенствова­ния основных его функций. Чем активнее вовлечение ребенка в мир движе­ний, тем богаче и интереснее его физическое, умственное развитие, крепче здоровье.

 Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических потребностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор - этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

 Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому вос­питанию у ребенка улучшается настроение, появляется чувство радости, удо­вольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, а также средством всестороннего гармонического развития ребенка.

В связи с вышеизложенным являются актуальными совершенствование старых и поиск новых форм, средств и методов физического воспитания дошкольников.

Двигательная активность в физическом воспитании является чудесной ос­новой для других видов учебно-воспитательной работы. Никакая другая дея­тельность не является столь благоприятной для освоения детьми знаний об окружающем мире, его законах, особенностях. Многое можно узнать, сидя за столом, но неизмеримо больше можно постичь в движении, в двигательно-игровой деятельности.

 Рассмотрим развивающие задачи физического воспитания, решение кото­рых сделает наших детей лучше: умнее, человечнее, разностороннее. Вот лишь некоторые из них:

1. Формирование посредством движений пространственных, временных и энергетических представлений (в зависимости от уровня интеллектуального развития ребенка): длинный — короткий (длиннее — короче), малый — большой (меньше — больше), узкий — широкий (уже — шире), дальний — ближний (дальше — ближе), верхний — нижний (выше — ниже), левый — правый (левее — правее), задний — передний (назад — вперед), тонкий — толстый (тоньше — толще), медленный — быстрый (медленнее — быстрее), частый — редкий (чаще — реже), много — мало (больше — меньше), долгий — скорый (дольше — скорее), сильный — слабый (сильнее — слабее), пред­ложенных отношений: «на», «у», «в», «возле», «около», «рядом», «за», «над», «под», «перед», «между» и др.

1. Изучение в процессе двигательной деятельности физических свойств, фактуры материалов и предметов по типу: тяжелый — легкий, гладкий — шершавый, плотный — пористый, эластичный — хрупкий, мягкий — твер­дый, холодный — горячий, мокрый — сухой и т. д.
2. Ознакомление в процессе физического воспитания с назначением раз­личных типов предметов (приспособлений) и формирование на этой основе элементов «орудийной» логики (для чего и как применяется тот или иной предмет).

4. Уточнение, расширение и активизация глагольного словаря детей:

* ловить, бросать, катать, набивать, футболить (мяч);
* висеть, перехватывать руками, раскачиваться, подвешивать (предметы и приспособления) на перекладине;
* подниматься, опускаться, лазить, наклоняться, спрыгивать (с использовани­ем гимнастической лестницы).
1. Развитие посредством двигательных заданий, игр и эстафет математиче­ских представлений, а также внимания, логики, памяти, наблюдательности.
2. Воспитание у детей необходимых личностных качеств — таких как че­стность, смелость, сострадание, настойчивость, справедливость, скромность, целенаправленность.
3. Формирование в процессе двигательной деятельности необходимых эс­тетических и этических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у де­вочек), мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков); воспита­ние правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим, другими окружающими; пробуждение у детей чувства прекрасного, гармонии (в действиях, языке, музыке, природе и т. д.).

8. Коррекция эмоционального состояния детей: формирование и закреп­ление положительных эмоций в процессе занятия двигательной деятельно­стью, создание мотивации к ней, выработка правильных эмоциональных ре­акций на те или иные двигательные (игровые) ситуации.

Чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий: подбор адекватных средств и методов обучения, который должен проводится с непременным участием психолога; творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и пр..

Поэтому осуществление физического воспитания как системы предполагает наличие профессиональных знаний о физическом развитии детей, о формах и методах работы с ними.

Правильная организация физического воспитания в ДОУ, предусматривает систематический медико-педагогический контроль и оперативную медицинскую помощь при выявленных нарушениях в здоровье детей и включает в себя:

* динамические наблюдения за состоянием здоровья, психики, физическим развитием детей;
* контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал и т. д.);
* наблюдение за рациональным двигательным режимом (организация и методика проведения различных форм работы по физическому воспитанию, их воздействие на организм, контроль за осуществлением закаливающих мероприятий, организация и руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей; просветительная работа родителей по вопросам здоровья и физического раз-

вития детей (и здесь также важна роль детского психолога — его задачи не только подсказать родителям правильную тактику поведения с ребенком, но и самому, в силу имеющихся знаний, найти индивидуальный подход к каж­дому из родителей).

 Успешное овладение разнообразной двигательной деятельностью во многом зависит от уровня развития быстроты, силы, ловкости, но особенно от важнейшего качества — выносливости. При этом выделяют т.н. «психоло­гическую выносливость», основанную на конкретных характеристиках тем­перамента, психики дошкольника.

 Как отмечает Н Кожухова, «Проблема развития выносливости у детей — способности к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности — представляется важной и актуальной. Но не следует думать, что чем больше мы увеличиваем нагрузку на ребенка, тем он становится выносливее. Чрезмерные нагрузки дают обратный эффект, приводят к «поломке» механизмов выносливости сердца, мышц, нервной системы»1.

 Физические игры и упражнения, развивающие все виды выносливости, должны входить во все виды деятельности детей.

 Попав из ограниченного круга семьи в большой детский коллектив, ребенок не владеет социально приемлемыми способами общения, не имеет опыта совместных игр с другими детьми, не обладает нужными игровыми навыками. Это делает его непривлекательным партнером в глазах сверстников, и ребенок может оказаться в группе как бы в изоляции. При этом на фоне недовольства обиды нередко появляются и агрессивные действия: ребенок ломает чужие постройки, рвет рисунки, прилагает все усилия, чтобы помешать игре, в которую его не принимают.

 В этом случае требуется большая работа как педагога и психолога детского сада, так и родителей. Психолог приглашает родителей на беседу, объясняет им ситуацию, играет с ребенком в их присутствии, включая родителей в эту игру. Он знакомит родителей с приблизительной тематикой игр, принятых группе, предлагает им литературу для «проигрывания» сказок и рассказов объясняет последовательность усложнения игровых действий в соответствии возрастом ребенка.

 Также длясокращения уровня агрессии можно рекомендовать включение данного ребенка в спортивные игры, прежде всего командного типа, чтобы он понял свою ответственность перед командой за агрессивное поведение на площадке. При этом, дабы не создавать у него негативное восприятие детей, которые играют в другой команде необходимо постоянно «смешивать» игроков различных команд.

 Большое значение в физическом воспитании детей имеет совместная работа с родителями. Педагоги передают им необходимые знания о возрастных и психологических особенностях детского организма, вводят в курс тех проблем и достижений, которые имеются у ребенка. Через наглядную агитацию, консультации, беседы, практикумы знакомят с последними достижениями в области физического развития детей. Увлечь родителей, показать им, как интересно можно провести досуг в семье с поль­зой для ребенка, донести до них информацию об особенностях дошкольного возраста — одна из главных задач дошкольных учреждений.