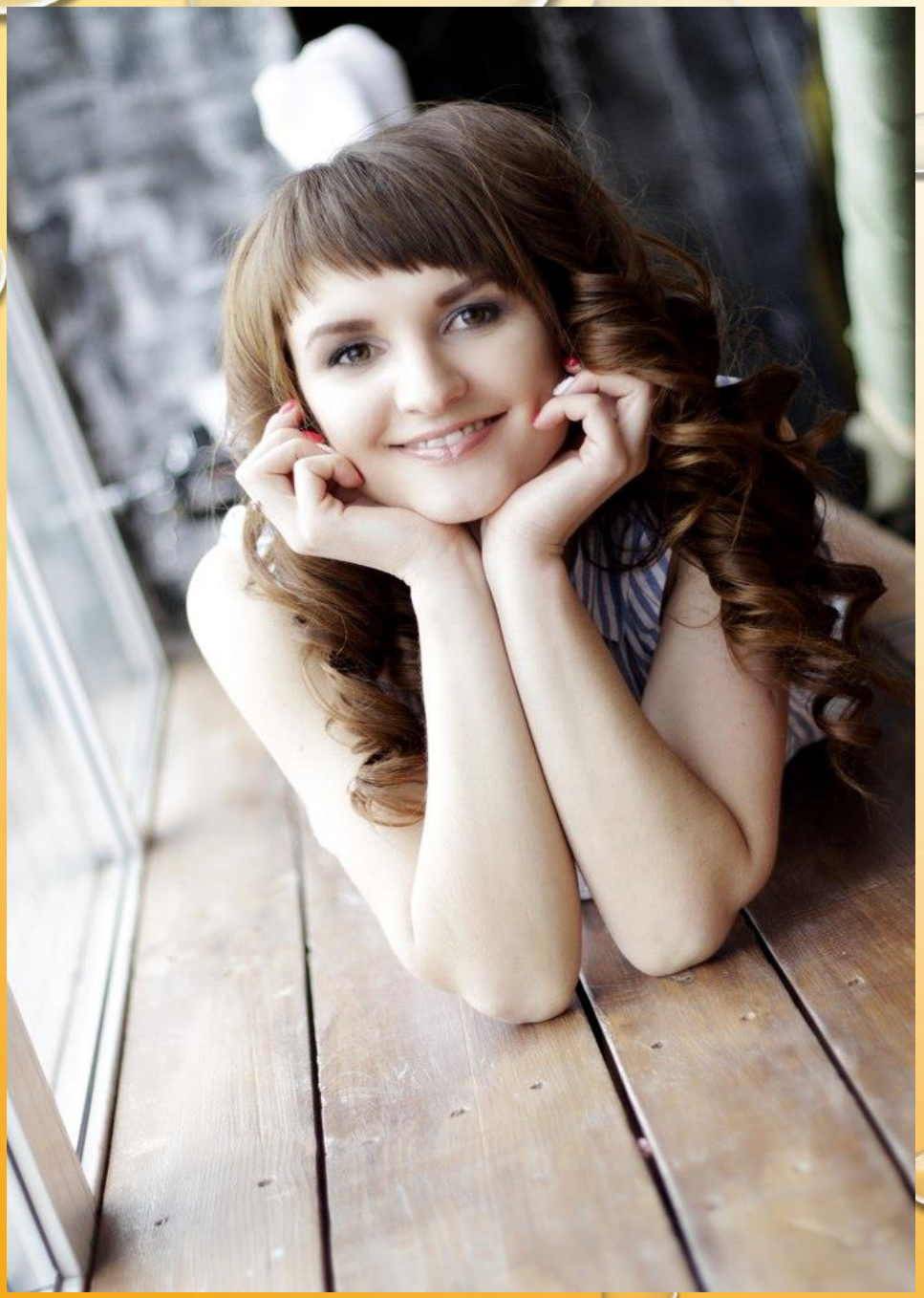


ПАВЛЕЧКО АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОПЫТ РАБОТЫ ПО ТЕМЕ:

«ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ»

УЧЕНЫМИ ДОКАЗАНО, ЧТО НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС СПОСОБСТВОВАЛ РЕЗКОМУ СНИЖЕНИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ. В ПРОЦЕССЕ ЭВОЛЮЦИИ ЧЕЛОВЕКА ПОСТОЯННО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ОБЪЕМ НЕОБХОДИМОЙ ИНФОРМАЦИИ, ТО ЕСТЬ НАГРУЗКА НА МОЗГ, В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА УМЕНЬШАЕТСЯ, ЧТО СО ВРЕМЕНЕМ СТАЛО ОТРИЦАТЕЛЬНО СКАЗЫВАТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ, В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕДОСТАТОК ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПРИВОДИТ К **ГИПОДИНАМИИ.**

ГИПОДИНАМИЯ - НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА (ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, КРОВООБРАЩЕНИЯ, ДЫХАНИЯ, ПИЩЕВАРЕНИЯ) ПРИ ОГРАНИЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ. И ПОД УГРОЗОЙ ЗАРАЖЕНИЯ ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ СТРАНА ДЕТСТВА.

ФИЗИОЛОГИ СЧИТАЮТ ДВИЖЕНИЕ ВРОЖДЕННОЙ, ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМОЙ ПОТРЕБНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА. ПОЛНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЕЁ ОСОБЕННО ВАЖНО В РАННЕМ И ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ, КОГДА ФОРМИРУЮТСЯ ВСЕ ОСНОВНЫЕ СИСТЕМЫ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА.

НО ТАК КАК БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ АКТИВНОГО БОДРСТВОВАНИЯ ДЕТИ ПРОВОДЯТ В СЕМЬЕ, НА РОДИТЕЛЕЙ ЛОЖИТСЯ ОСОБАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЮ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬ ПОЗИЦИЮ АКТИВНОГО УЧАСТНИКА, СВОИМ ПРИМЕРОМ ПОКАЗЫВАТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

НО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ РОДИТЕЛИ СТРЕМЯТСЯ, ДАТЬ ДЕТЯМ ЗНАНИЯ, ПРИ ЭТОМ ЗАБЫВАЯ ПРО ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ РЕБЕНКА.

В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЕТИ ДВИГАЮТСЯ В ДВА РАЗА МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЭТО ПРЕДУСМОТРЕНО ВОЗРАСТНОЙ НОРМОЙ.

ИСХОДЯ ИЗ ДАННОЙ ПРОБЛЕМЫ НАМИ БЫЛА РАЗРАБОТАНА СИСТЕМА

«ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ».

ПРИДАВАЯ ОСОБУЮ ЗНАЧИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, МЫ ПРИДЕРЖИВАЕМСЯ ОСНОВНЫХ ФОРМ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:

1. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ.

2. УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

4. ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ.

5. СПОРТИВНЫЕ ЭСТАФЕТЫ.

НО ПОМИМО ОРГАНИЗОВАННЫХ ФОРМ РАБОТЫ ОСНОВНОЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ, (ПОД САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ДЕТЕЙ ПОНИМАЕТСЯ ТАКАЯ СТЕПЕНЬ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ, КОТОРАЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СОЗНАТЕЛЬНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ ДВИЖЕНИЕМ, НЕСМОТРЯ НА ДЕЙСТВИЕ СБИВАЮЩИХ ФАКТОРОВ И НЕСТАБИЛЬНОСТЬЮ ИТОГОВ.) ВОЗНИКАЮЩАЯ ПО ИХ ИНИЦИАТИВЕ, КОТОРАЯ ДАЕТ ШИРОКИЙ ПРОСТОР ДЛЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ. У РЕБЕНКА ПОЯВЛЯЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ИГРАТЬ, ДВИГАТЬСЯ ПО СВОЕМУ СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ.

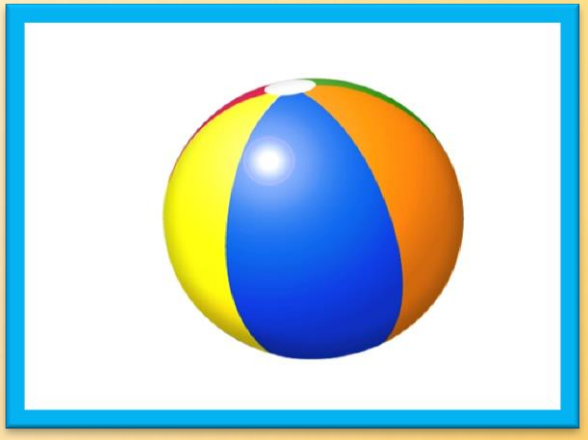
ОДНАКО НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО ПРИ ПРАВИЛЬНОМ РУКОВОДСТВЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ ДЕТЕЙ МОЖНО В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ ПОВЛИЯТЬ НА РАЗНООБРАЗИЕ ИХ ИГР, ДВИЖЕНИЙ, ПРИ ЭТОМ НЕ ПОДАВЛЯЯ ИНИЦИАТИВЫ. ВАЖНЫМ ФАКТОРОМ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ЯВЛЯЕТСЯ СОЗДАНИЕ ПРЕДМЕТНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ.

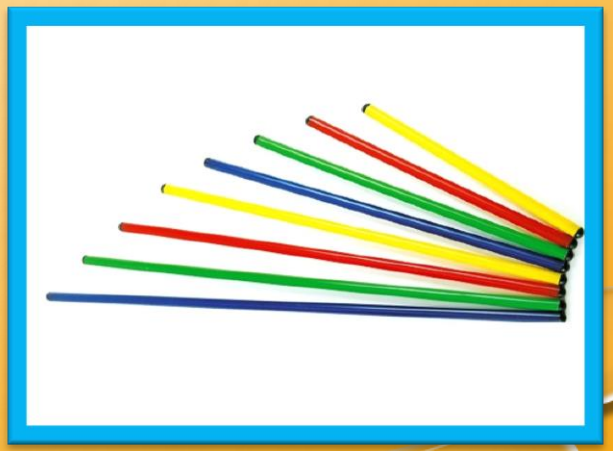
В РЕЗУЛЬТАТЕ БЫЛИ РАЗРАБОТАНЫ СХЕМЫ И МОДЕЛИ, КОТОРЫЕ РАЗДЕЛЕНЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ГРУППЫ:

ПРЕДМЕТНЫЕ КАРТИНКИ:

НА КАРТОЧКАХ ПОМЕЩЕНЫ ИЗОБРАЖЕНИЯ ЖИВОТНЫХ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ - С КОТОРЫМИ ПРЕДСТОИТ ДЕЙСТВОВАТЬ ДОШКОЛЬНИКАМ ПО ЗАДАНИЮ ВЗРОСЛОГО.

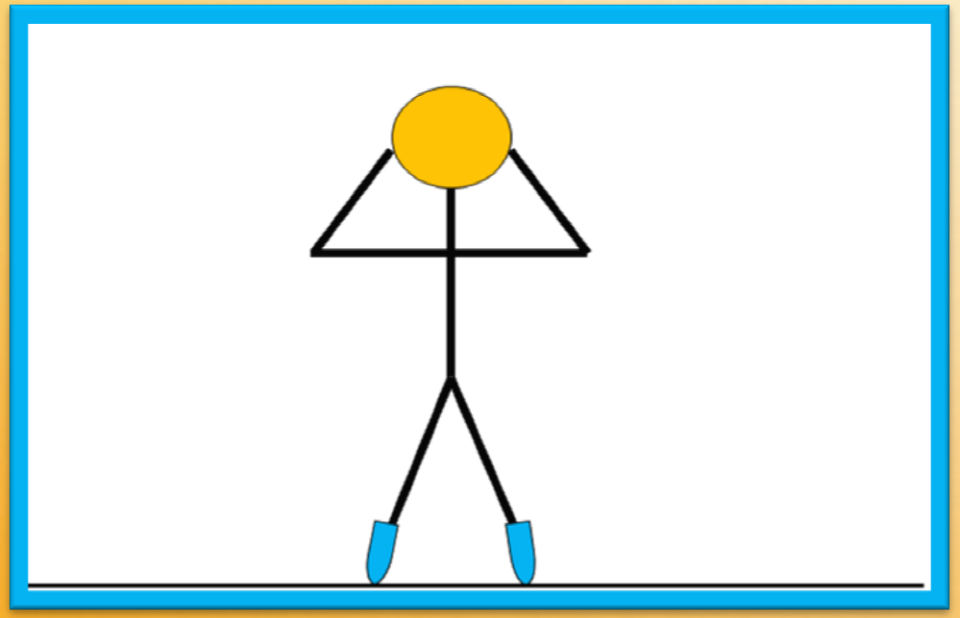
ПРЕДМЕТНЫЕ КАРТИНКИ

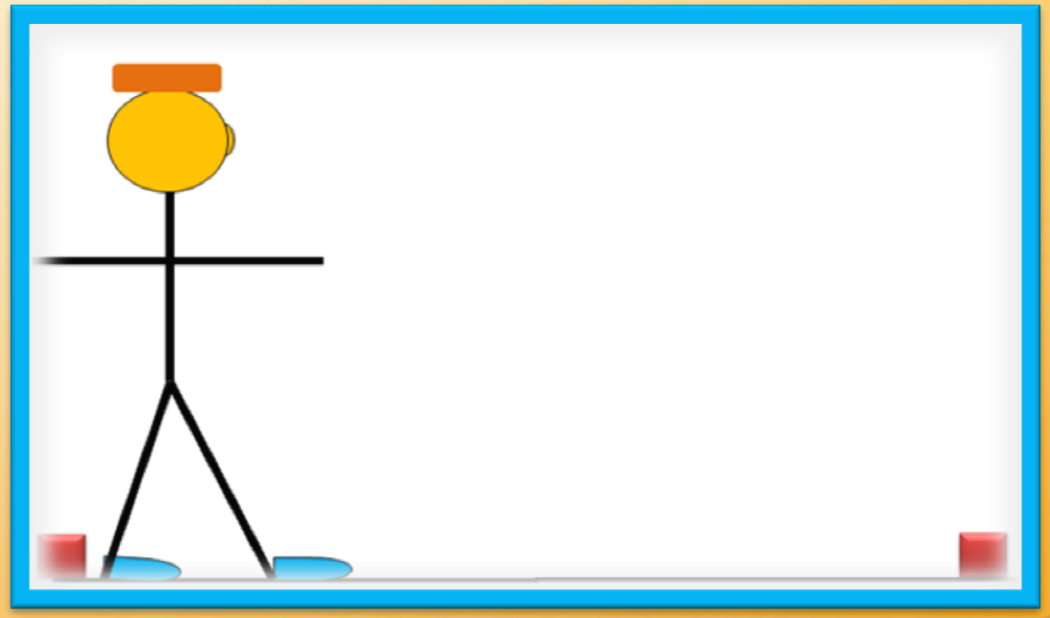




ПРЕДМЕТНО ДЕЙСТВЕННЫЕ СХЕМЫ:

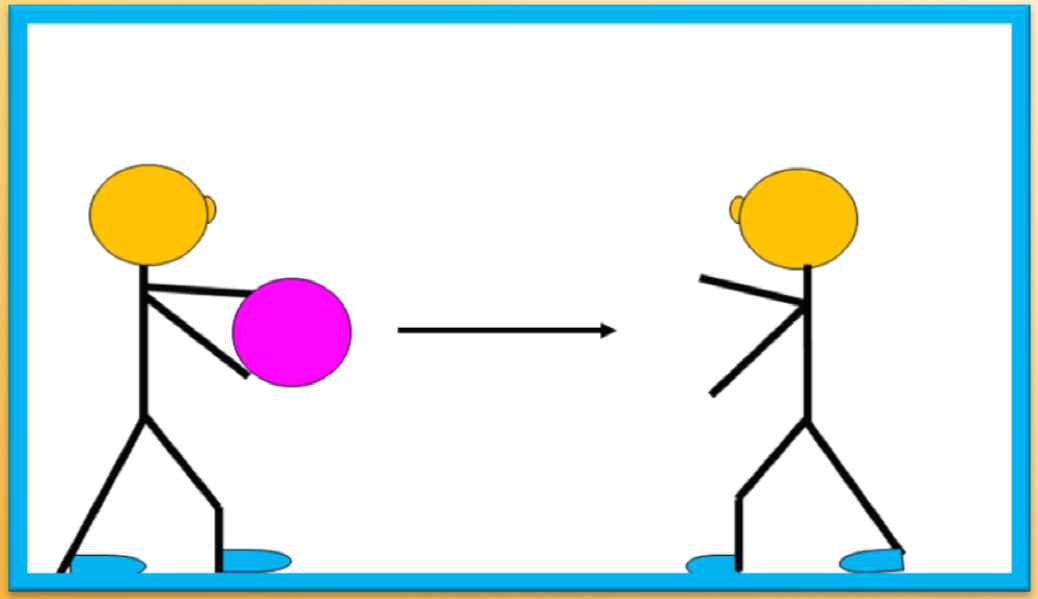
СХЕМЫ, НА КОТОРЫХ ИЗОБРАЖЕНО ДВИГАТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ, ВЫПОЛНЯЕМОЕ ОДНИМ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМИ ДЕТЬМИ.

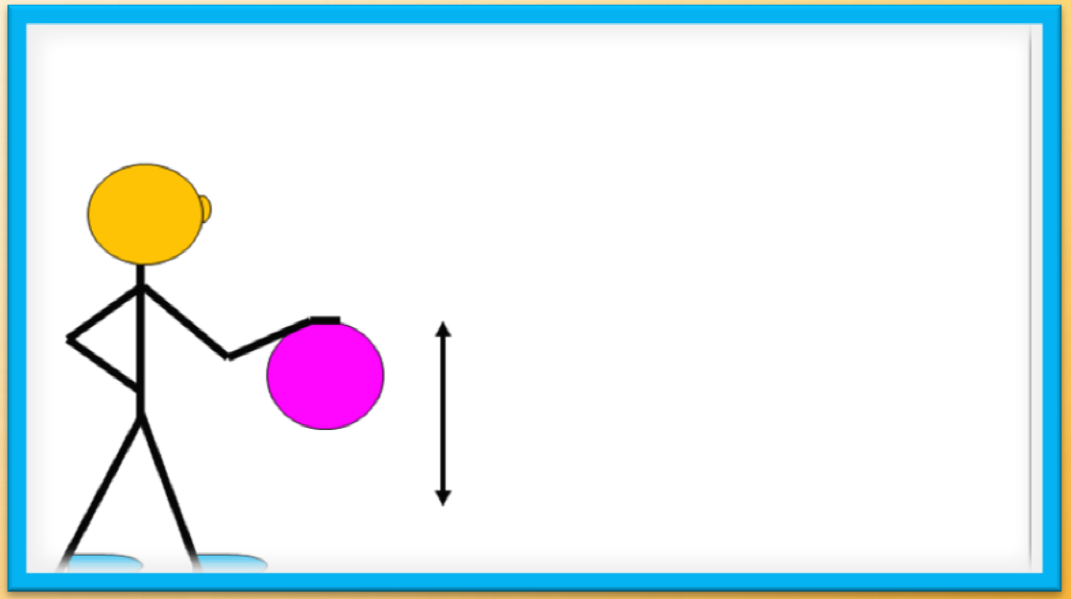




ДЕЙСТВЕННО - СХЕМАТИЧНЫЕ МОДЕЛИ:

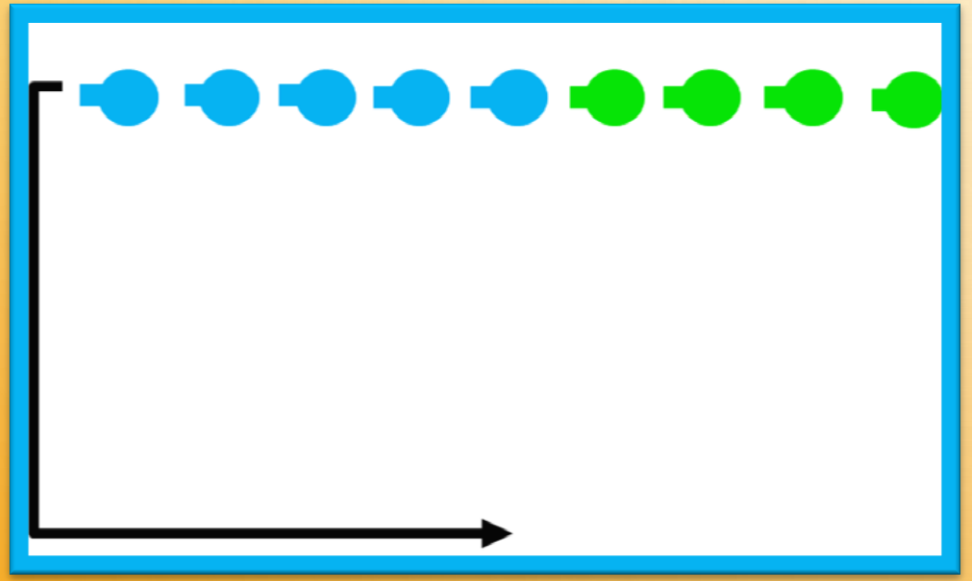
СХЕМЫ, ГДЕ ИЗОБРАЖЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ПРЕДМЕТАМИ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ДЕТЬМИ, УКАЗАНЫ СТРЕЛКАМИ.

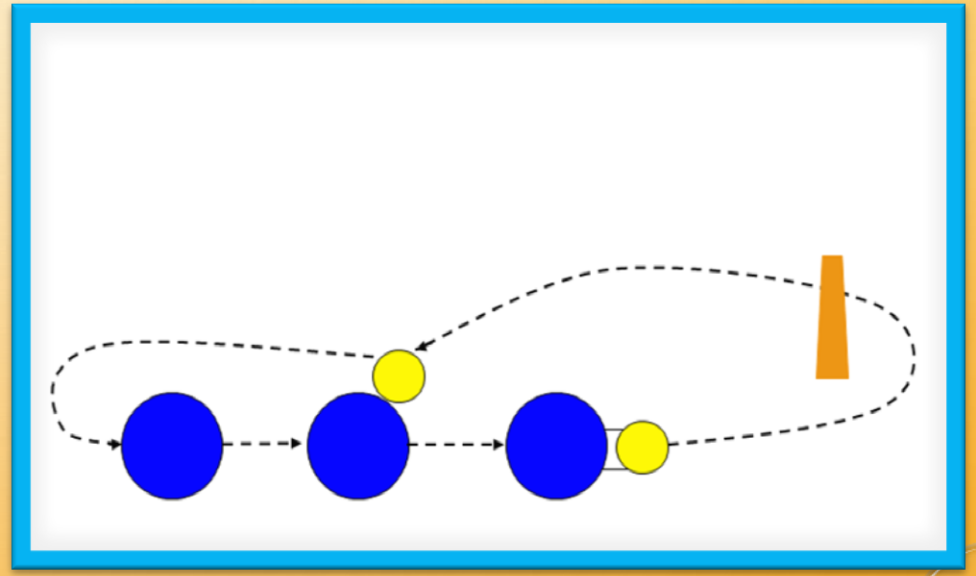




СХЕМАТИЧНЫЕ МОДЕЛИ:

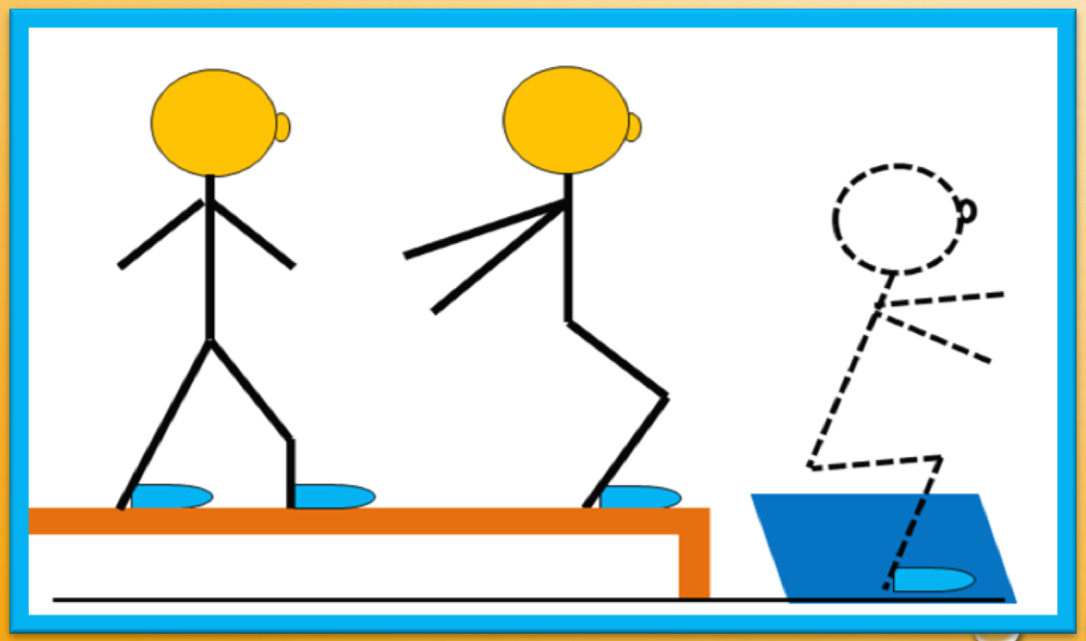
СХЕМЫ, ГДЕ ИЗОБРАЖЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ УКАЗАНЫ ТОЛЬКО СТРЕЛКАМИ, А ДЕТИ И ВЗРОСЛЫЕ – УСЛОВНЫМИ ЗНАКАМИ.

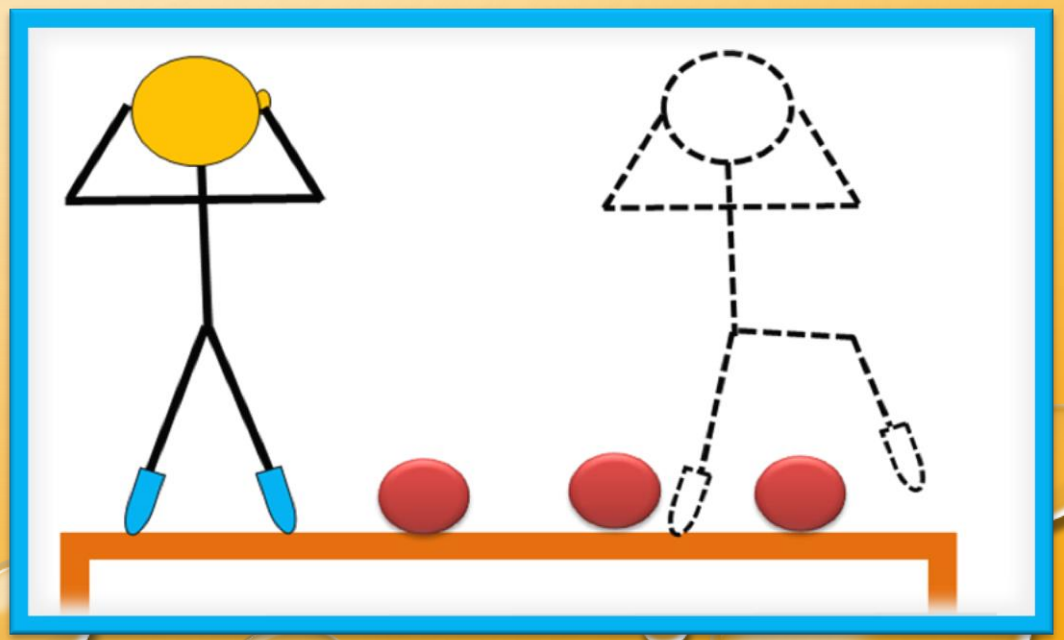




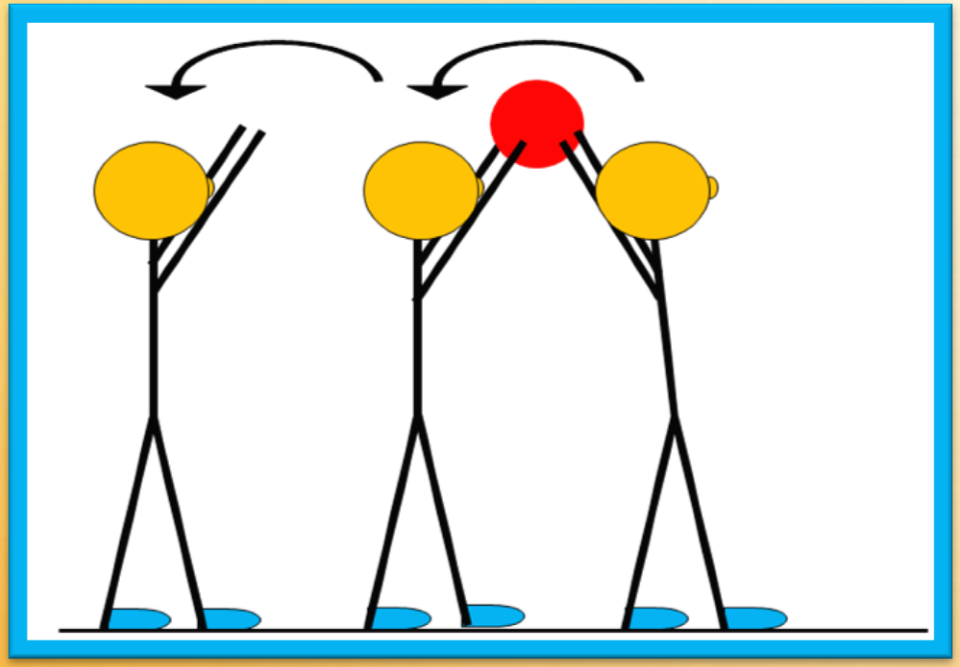
КОНСТРУКТИВНО – РАСЧЛЕНЕННЫЕ МОДЕЛИ:

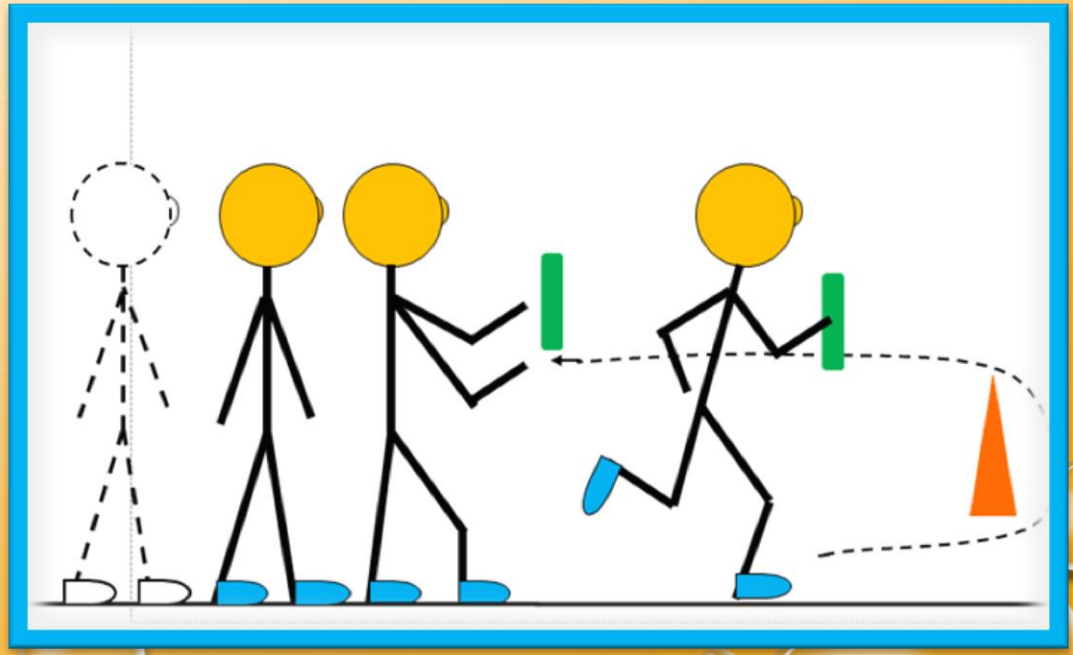
СХЕМЫ, ГДЕ СЛОЖНОЕ ДЕЙСТВИЕ ИЗОБРАЖЕНО ПО ЦИКЛАМ ВЫПОЛНЕНИЯ, Т.К. В ПРОЦЕССЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА ЕГО ВЫПОЛНЕНИЕМ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ УВИДЕТЬ ОТДЕЛЬНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ МОМЕНТОВ ДАННОГО ДВИЖЕНИЯ.





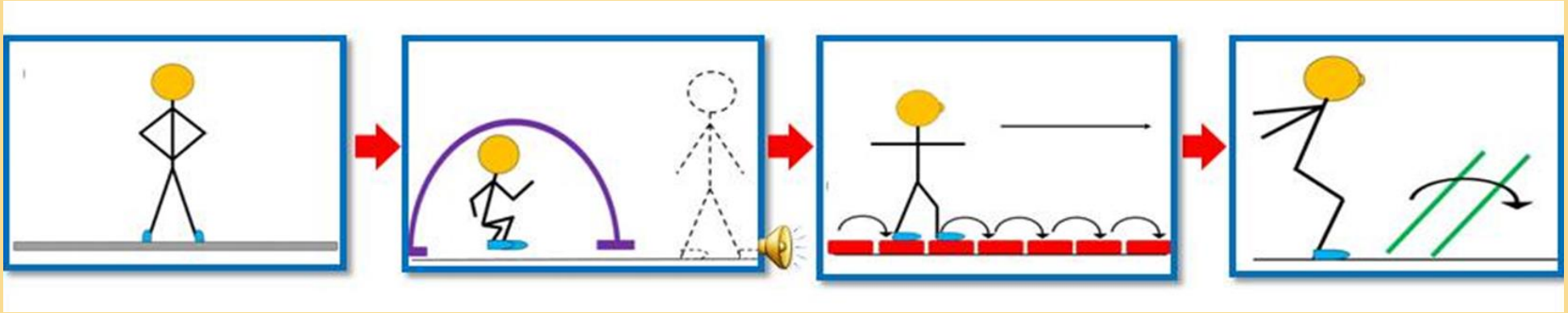
КОНСТРУКТИВНО – РАСЧЛЕНЕННЫЕ МОДЕЛИ:





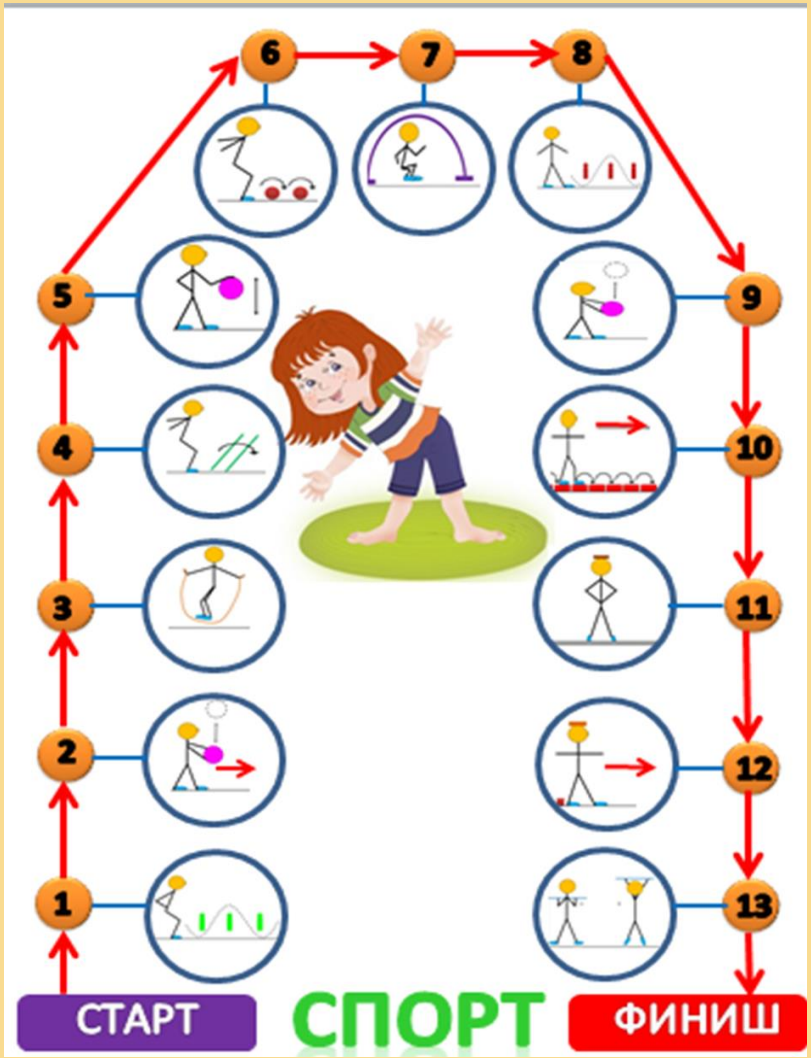
ДЕЙСТВУЯ С РАЗЛИЧНЫМИ СХЕМАМИ И МОДЕЛЯМИ, СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ВОЗРАСТУ РЕБЕНКА, ОН УЧИТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОРГАНИЗОВЫВАТЬ :

- МЕСТО ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ;
- ВЫПОЛНЯТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО И СО СВЕРСТНИКАМИ,
- ОРГАНИЗОВЫВАТЬ СПОРТИВНЫЕ ЭСТАФЕТЫ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВОЗНИКШИЙ ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, МЫ НЕ СТАЛИ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА ДОСТИГНУТОМ И РАЗРАБОТАЛИ ВАРИАНТЫ ИГРОВОЙ МОТИВАЦИИ



«ХОДИЛКА – БРОДИЛКА «СПОРТ» - ИГРА ВЫПОЛНЕНА ПО ТИПУ НАСТОЛЬНО – ПЕЧАТНОЙ ИГРЫ, С ФИШКАМИ И КУБИКОМ. НА ИГРОВОМ ПОЛЕ РАСПОЛОЖЕН МАРШРУТ ДВИЖЕНИЯ ФИШЕК И СХЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ. ДЕТИ ПО ОЧЕРЕДИ БРОСАЮТ КУБИК, ХОДЯТ НА СТОЛЬКО ХОДОВ, СКОЛЬКО ВЫПАЛО НА КУБИКЕ. ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ ВЫПОЛНЯЮТ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ НАРИСОВАНО ОКОЛО ОСТАНОВКИ ХОДА (НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ), СЛЕДУЮЩИЙ ЗА НИМ ИГРОК ОТСЛЕЖИВАЕТ ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ, ЕСЛИ ХОДЯЩИЙ ИГРОК ВЫПОЛНЯЕТ НЕПРАВИЛЬНО, ТО ОН ЕМУ ПОМОГАЕТ. ИГРАЮТ ВСЕ ПООЧЕРЕДНО ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВСЕ НЕ ДОЙДУТ ДО ФИНИША. ВЫИГРЫВАЕТ ТОТ РЕБЕНОК, КТО ПЕРВЫМ ДОШЕЛ ДО ФИНИША.

«СПОРТИВНОЕ ПОЛЕ ЧУДЕС» - НА ИГРОВОМ ПОЛЕ ИЗОБРАЖЁН СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, К КОТОРОМУ ПРИЛАГАЕТСЯ НАБОР КАРТОТЕК С ВАРИАНТАМИ УПРАЖНЕНИЙ.

ИГРАЮТ ОТ 2 ДО 6 ЧЕЛОВЕК, ВСЕМ ДЕТЯМ РАЗДАЮТСЯ ФИШКИ ПО КОЛИЧЕСТВУ УЧАСТНИКОВ ИГРЫ.

НА СТОЛЕ, ИЗОБРАЖЕНИЕМ ВНИЗ, РАСКЛАДЫВАЮТСЯ КАРТОЧКИ (ВОКРУГ ИГРОВОГО ПОЛЯ).

ИГРА НАЧИНАЕТСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК НАЧИНАЮТ КРУТИТЬ СТРЕЛКУ, ИГРА ПРОДОЛЖАЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ВРЕМЯ (ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ НА 10 МИН).

ДЕТИ С ВРАЩАЮТ СТРЕЛКУ. ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ СТРЕЛКА УКАЗЫВАЕТ НА КАРТИНКУ ГДЕ ИЗОБРАЖЕН СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАЙТИ КАРТОЧКУ ТАКОГО ЖЕ ЦВЕТА, КАКОЙ НА РАМОЧКЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЕ (НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ).

ЕСЛИ ДЕТЯМ ПОНРАВИЛОСЬ, КАК ВЫПОЛНИЛ УПРАЖНЕНИЯ УЧАСТНИК, ОНИ ОТДАЮТ ЕМУ СВОЮ ФИШКУ. ВЫИГРЫВАЕТ ТОТ, КТО СОБРАЛ БОЛЬШЕ ФИШЕК.

«КУБИКИ -ВООБРАЖАЛКИ», ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ДЕТЯМ ПРОЯВИТЬ ТВОРЧЕСТВО В САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ДЛЯ ИГРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ 2 КУБИКА: НА ОДНОМ - КАРТИНКИ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НА ДРУГОМ – ЦИФРЫ ОТ 4 ДО 11. ДЕТИ ПО ОЧЕРЕДИ БРОСАЮТ КУБИКИ, БЕРУТ ТО ОБОРУДОВАНИЕ, КОТОРОЕ ВЫПАЛО НА КУБИКЕ, ПРИДУМЫВАЮТ СВОЁ УПРАЖНЕНИЕ, БРОСАЮТ ВТОРОЙ КУБИК И ВЫПОЛНЯЮТ СТОЛЬКО РАЗ, СКОЛЬКО ВЫПАЛО НА НЁМ. В ЭТУ ИГРУ МОЖНО ИГРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО, В ПАРЕ И ПОДГРУППОЙ. ЕСЛИ ДЕТЯМ ПОНРАВИЛОСЬ, КАК ВЫПОЛНИЛ УПРАЖНЕНИЯ УЧАСТНИК, ОНИ ОТДАЮТ ЕМУ СВОЮ ФИШКУ. ВЫИГРЫВАЕТ ТОТ, КТО СОБРАЛ БОЛЬШЕ ФИШЕК.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТАКОЙ ИГРОВОЙ МОТИВАЦИИ:

- ПОВЫСИЛО ИНТЕРЕС К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- СДЕЛАЛО ДВИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНЫМИ И ИНТЕРЕСНЫМИ.
- ДЕТИ СТАЛИ ПРОЯВЛЯТЬ ТВОРЧЕСТВО В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, ОЧЕНЬ ВАЖНО СОЗДАВАТЬ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ КАЖДЫЙ ДОШКОЛЬНИК ИМЕЛ ВОЗМОЖНОСТЬ ДВИГАТЬСЯ СКОЛЬКО ХОЧЕТ, ЧТОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЕГО БЫЛА СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ И РАЗНООБРАЗНОЙ.

Таким образом, очень важно создавать условия, необходимые для того, чтобы каждый дошкольник имел возможность двигаться сколько хочет, чтобы деятельность его была содержательной и разнообразной.