

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ**

Известно, что для растущего организма решающее значение имеет двигательная активность (ДА). Однако в ДОУ ее значение как фактора, стимулирующего резервные возможности физического, функционального, двигательного и психического развития детей, учитывается недостаточно. Согласно современным данным, дети двигаются в два раза меньше, чем это предусмотрено возрастной нормой. Явно недостаточно внимания уделяется организации самостоятельной ДА ребенка.

Особую роль для укрепления здоровья ребенка, его всестороннего физического и психического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение такой развивающей предметной и двигательной среды, которая, по Л.С. Выготскому, должна соответствовать «зоне актуального развития» самого слабого и «зоне ближайшего развития» самого сильного ребенка в группе.

Развивающая двигательная среда нашей прогимназии включает спортивный и тренажерно-хореографический залы, стадион, спортивные площадки, оснащенные современным оборудованием, плавательный бассейн.

В каждой группе установлены спортивный комплекс, тренажеры («Коллибри»), минибадминтон, велотренажер, степпер, диск «здоровья» и др.), есть необходимый спортивный инвентарь на каждого ребенка (мячи, скакалки, обручи, гантели, эспандеры и др.). Спортивный комплекс позволяет детям выполнять основные виды движений (лазание по канату, шесту и лестнице, раскачивание и висы на кольцах и перекладине), а также проявлять творческую активность, демонстрируя свои умения, и достижения.

Результаты освоения движений на спортивном оборудовании заносятся в карту контроля индивидуальной работы с детьми по использованию нестандартного оборудования (табл. 1). Карта составляется на основе тех элементов, которые выполняют физически подготовленные воспитанники. Красным цветом отмечается отличное самостоятельное выполнение, зеленым - хорошее, желтый цвет означает необходимость помощи ребенку и контроля за его деятельностью.

Таблица 1

### Карта контроля индивидуальной работы с детьми 5-6 лет по использованию нестандартного оборудования

Условные обозначения: красный - отлично, зеленый - хорошо, желтый - требует помощи

№	Ф.И. ребенка	Лестница (укрепленная)										Кольца								
		Подняться, опуститься, стоя лицом, приставным, переменным шагом	Отжимание, руки на уровне груди, лицом к лестнице	Вис на руках, встать спиной к лестнице	Вис на руках с поднятием ног в уголок	Прогнуться, руки за головой, спиной к лестнице	Вис с переходом в кувырок	Вис, кувырок назад	Уточка	Спираль	Уголок	Вис, ноги в группировке	Подтягивание туловища	Лягушка	Упор на руках	Раскачивание вперед-назад				
1	Деминская Ю.	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
2	Мироненко В.				×								×							×

№	Ф.И. ребенка	Веревочная лестница					Перекладина					Канат								
		Вис, ноги под углом	Подняться, опуститься приставным, переменным шагом	Вис, перехват рукой, лестница параллельно полу	Вис, переворот в упоре через перекладину	Вис	Вис с раскачиванием вперед-назад	Вис со скручиванием	Тела вокруг оси, вправо, влево	Подтягивание внешним, внутренним хватом	Лазанье вверх, вниз без помощи ног	Лазанье при помощи ног	Раскачивание	Ноги под углом						
1	Деминская Ю.	×	×				×	×	×											
2	Мироненко В.						×	×											×	×

Наряду с заводскими тренажерами мы широко используем свое оборудование из бросового и природного материала (разные массажеры, дорожки для ходьбы и бега, устройства для развития ловкости, координации и др.) (приложение 1). Это оборудование особенно эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре. Кроме того, оно позволяет обойтись без существенных материальных затрат, что весьма важно в условиях недостаточного финансирования дошкольных учреждений.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является **игра**. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры. Для стимулирования ДА в группе, на веранде и участке необходимо создавать т.н. полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу-«мачту» и т.п.). В дверных проемах можно укрепить тренажер «Попади в кольцо», на полу яркой изолентой сделать разметку для игры в «Классики». Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр.

Кроме того, в группах 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 (рис. 1).

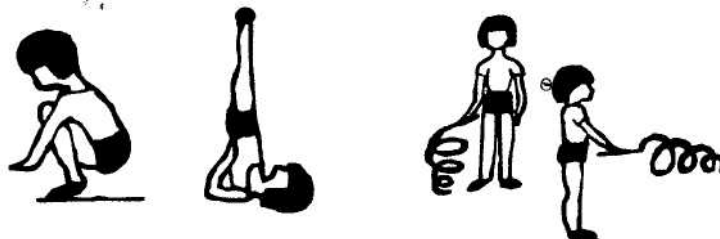


Рис. 1. Карточки-схемы с элементами акробатики и художественной гимнастики

Работа с карточками помогает детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит их организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках. Так, соединяя карточки, дети, например, составляют вариант игры-эстафеты и проигрывают ее сначала мысленно, психологически готовя себя к предстоящему соревнованию (рис. 2).

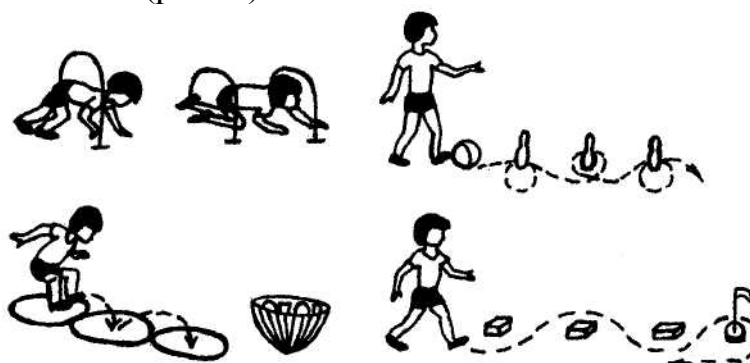


Рис. 2. Карточки-схемы фрагментов игры-эстафеты

На карточках могут быть обозначены нормативы физической подготовки, которые ребенку необходимо выполнить, чтобы получить какое-либо поощрение, например значок. Для детей старшего дошкольного возраста созданы карточки-нормативы, включающие возрастные показатели контрольных упражнений в беге, прыжках, метании. Кроме того, согласно нормативу ребенку необходимо освоить умение играть в «классики» (два-три вида), прыгать на скакалке разными способами (четыре-восемь способов), поймать мяч ловушкой и др. (приложение 1).

Предварительно инструктор на физкультурных занятиях диагностирует уровень двигательного развития детей. По результатам, показанным физически подготовленными воспитанниками, устанавливает норматив на «серебряный»

значок (чуть выше этих показателей -на «золотой»). Предусмотрены индивидуальные нормативы для физически ослабленных, часто болеющих детей (табл. 2).

Таблица 2

Наименование упражнений	Подготовительная группа Акимов Максим			
	Серебряный значок		Золотой значок	
	норматив	личный показатель	норматив	личный показатель
1. Челночный бег (3–10 м), сек	11,2–10,3	✓	10,2–9,8	✓
2. Прыжок в длину, см	100,0–200,0	✓	120,0–160,0	✓
3. Бросание набивного мяча, м	2,3–3,1	✓	3,0–5,0	✓
4. Прыжки через резинку, вид	4–6	✓	6–8	✓
5. Прыжки со скакалкой, вид	2–3	✓	3–5	✓
6. Прыжки в «классики», вид	1–2	✓	2–3	✓
7. Отжимание, раз	7–10	✓	10–20	✓

Карточки-нормативы на каждого ребенка находятся в наборном полотне в группе. После выполнения заданий на прогулке, в свободной игровой деятельности дети под руководством воспитателя режут полоски соответствующего цвета и укрепляют их на своей карточке. Итоги подводятся два раза в год (зимой и весной) и объявляются на спортивном празднике. Все получают значки.

Желание одержать победу, достичь цели заставляет каждого ребенка проявлять инициативу, как можно лучше выполнять задание, совершенствовать мастерство, привлекать для контроля за своими достижениями воспитателя, товарищей. По мере овладения двигательными навыками каждый ребенок начинает получать удовольствие оттого, что качественно выполняет движения. Таким образом, уже само задание стимулирует деятельность ребенка, пробуждает желание пробовать свои силы в новых упражнениях.

Как показали наши исследования, в начале учебного года 30% детей 5-6 лет умели прыгать со скакалкой и играть в «классики», при этом 10% из них выполняли задание несколькими способами. К концу учебного года все наши воспитанники овладели сложными с точки зрения координации движений умениями (мальчики в мастерстве прыгать не уступали девочкам - рис. 3) и на 15-20% улучшили результаты в беге, прыжках в длину и высоту, метании.

Для повышения заинтересованности детей в улучшении результатов в беге, прыжках, метании и других видах деятельности имеет значение оформление «Доски чемпионов» с фотографиями воспитанников («Лучший бегун, прыгун и т.д.»), фотомонтаж (выполнение детьми различных упражнений), выпуск газеты типа «Папа, мама, я - спортивная семья», «Мой папа - мастер спорта», «Сильные, ловкие, смелые» и др. В группе собраны книги, журналы, проспекты, альбомы, открытки и другая наглядная информация о спорте, а также пластинки, диски, кассеты по этой же теме.

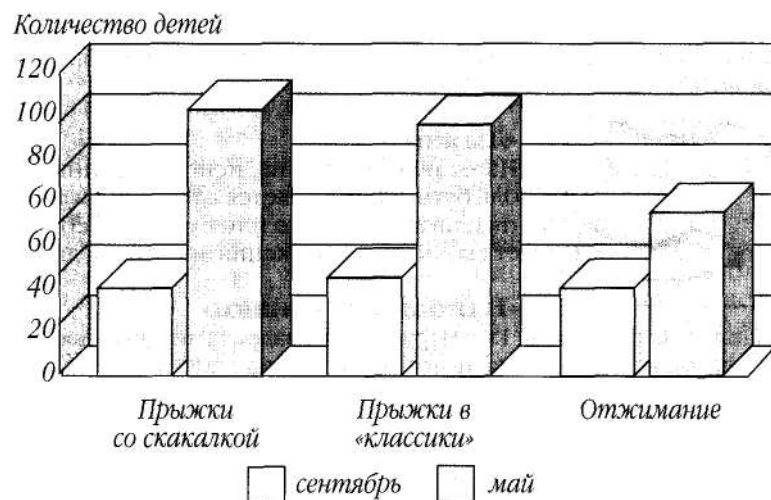
Углублению знаний о физической культуре способствуют решение детьми кроссвордов, собирание разрезных картинок с изображением знакомого ви-

да спорта, спортивного инвентаря. Большую роль играют также постановки спектаклей, кукольных театров, организация выставок детского творчества: рисунков, аппликаций, поделок на спортивную тему. Все перечисленные выше факторы формируют у детей знания о здоровом образе жизни и потребность в движениях.

Проведенные нами исследования показали: при подобной организации самостоятельной двигательной деятельности в среднем за время пребывания в детском саду объем ДА увеличивается и составляет у младших дошкольников от 12,1 до 13,4 тысяч, у старших дошкольников от 14,9 до 19,2 тысяч локомоций. Частично потребность в ДА удовлетворяется на физкультурных занятиях (в среднем до 1500 до 2000 локомоций в час). По данным других исследователей (Н.М. Ледовская, 1973; Г.Л. Юрко, 1973; М.А. Рунова, 2000), двигательная активность в объеме 12—19 тысяч локомоций достаточна для поддержания адекватного возрасту развития ребенка.

Таким образом, создание благоприятной психологической обстановки, предметной и двигательной среды побуждает ребенка проявлять ДА, удовлетворять интерес к разнообразным видам движений и потребность в них.

Повышение самостоятельной ДА детей может рассматриваться как одно из действенных средств сохранения здоровья ребенка, улучшения его физической подготовленности, обогащения двигательного опыта, увеличения творческого и познавательного потенциала.



**Рис. 3. Динамика освоения детьми старшего дошкольного возраста контрольных упражнений**

## Приложение 1

### Примерное нестандартное оборудование, используемое в работе с детьми

Использование тренажеров повышает мышечный тонус, улучшает кровообращение, активизирует окислительно-восстановительные процессы в мышцах, суставах, тканях. Массажеры можно использовать в процессе выполнения общеразвивающих упражнений.



#### Массажер «Орешки»

Состоит из плотно нанизанных на леску (длина 21 см) капсул «киндер-сюрпризов», по бокам две ручки (использованные фломастеры). Удобен при массаже шеи, головы, верхнего плечевого пояса, спины, груди, ног.



#### Дорожка «Апельсиновая»

Состоит из клеенки шириной 35 см, длиной 2,5 м с прикрепленными к ней внутренней поверхностью вверх пластмассовыми крышками от пластиковых бутылок.



#### Тренажер «Поймай мяч ловушкой»

Изготавливается из верхней части пластиковой бутылки. При помощи крышки к бутылке крепится леска (длина - от 40 см до 1 м) с капсулой от «киндер-сюрприза» на конце.

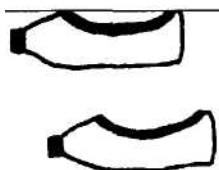
Цель - забросить капсулу в лукошко. Развивает ловкость, меткость. Сложность выполнения упражнения регулируется длиной лески.



#### Тренажер «Попади в кольцо»

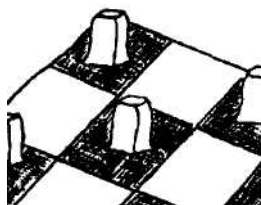
Деревянное кольцо (диаметр - 40 см) крепится в дверном проеме на расстоянии около 1,5 м от земли. К кольцу пришивается тесьма (около 2 м) с мягким шариком.

Ребенок должен попасть шариком в кольцо. Играющих может быть двое. Они располагаются по разные стороны от кольца. В этом случае задача усложняется: играющие должны не только бросать, но и ловить.



#### «Лыжи»

Изготавливаются из использованных пластиковых бутылок. Вдоль бутылки вырезается отверстие в форме стопы, край которого оклеивается тканью или бумагой. Ребенок, надев «лыжи», выполняет скользящие движения, имитируя движения лыжника.



### «Напольные шашки»

Полотно размером 1x1 м расшито квадратами двух цветов, расположенных в шахматном порядке. Роль шашек выполняют стаканчики из-под йогурта. Дети играют в шашки лежа на полу, что позволяет разгрузить позвоночник.

*Подготовили воспитатели прогимназии № 63 ТВ. Теткина, АВ. Бледнова, НВ. Проскурова*

**Е. ДЕМИДОВА,**  
прогимназия № 63, Краснодар  
Рисунки **А. Бледновой**

*Демидова Е. Организация самостоятельной двигательной активности детей  
// Дошкольное воспитание. 2004. № 1. С. 28-32.*