

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребёнка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребёнка зависит его двигательных умений. У младшего дошкольника возрастает стремление действовать самостоятельно. В этом возрасте ребёнок обладает сравнительно большим запасом движений, он ещё не заботится о результатах своих действий, он поглощён процессом самих движений, их эмоциональным воздействием. Движения ребёнка приобретают всё, более преднамеренный характер, т. е. он уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или предложению педагога, соблюдать направление, последовательность выполнения движений и др. Период до четырёх лет является подготовительным для освоения техники (наиболее рационального способа выполнения) разнообразных движений (сложных основных движений, спортивных упражнений).

Вот наиболее яркие особенности освоения движений детьми младшего дошкольного возраста (были учтены определённые **рекомендации программы «Детство»**).

- «Ребёнок наиболее успешно осваивает физические упражнения в общении со взрослым (родителем, педагогом), наблюдая за его действиями и подражая им. При этом важно учитывать, что малыша интересует деловое и эмоциональное общение, когда педагог является постоянным источником новых игр и упражнений. ...Объяснение взрослому ребёнок понимает лучше, если видит, как взрослый выполняет упражнение, и одновременно двигается сам». Это объясняет введение в двигательную деятельность младших дошкольников количества **подражательных движений**. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений. При назывании движения через образ дети подражают зверям, птицам, рыбам. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений. Приёмы показа подражательных движений могут быть разными (это зависит от сложности того или иного движения, образа: можно сначала назвать образ, а потом показать подражательное движение, можно наоборот – сначала показать подражательное движение, а потом попросить детей угадать образ; сопровождать показ того, как двигаются при этом разные части тела и др.).
- «Многие новые движения малыши легко осваивают в **играх и игровых упражнениях**, это связано с тем, что сами движения малыша довольно просты. В более старшем возрасте в подвижных играх будет более целесообразно лишь закреплять разученные ранее движения». Именно с этой особенностью связано введение в двигательную деятельность

детей данного возраста большого количества игровых упражнений, подвижных игр разной интенсивности (даже игр – эстафет). Так, например, в содержание двигательной деятельности детей по освоению движений включён бег с препятствиями. Который дети воспринимают как игру. Разнообразие физкультурного оборудования (маты, модули, обручи разных размеров, шнуры – «косички», колокольчики и др.), используемого в качестве препятствий при беге, позволяет эмоционально окрасить достаточно монотонные движения в беге и вызывает интерес к движению.

- Ребёнок «быстрее заинтересуется упражнением, захочет его выполнить и лучше запомнит новые движения на фоне положительных эмоций, а также при условии **активизации различных анализаторов** (зрительного, слухового, тактильного и др.). Исходя из этого, помогаем ему, используя не просто показ, а сопровождая показ понятными для ребёнка словами, образами знакомых героев книг, мультфильмов. Повышать активность ребёнка при выполнении упражнений помогает также музыкальное сопровождение. Совместную двигательную деятельность педагога и детей сопровождаем стихами, попевками, потешками, песенками и др.
- Повторяя за взрослым слова, которые тот произносит во время совместного выполнения движений, ребёнок непроизвольно запоминает текст, учится соотносить движения со словами, у него развивается речь, он может использовать самостоятельно всё то, чему учится в совместной деятельности со взрослым.
- «Малыш быстро забывает даже понравившиеся ему упражнения. Запоминание будет более прочным, если ребёнок в течение некоторого времени (несколько дней) будет иметь возможность выполнять новое движение в неизменной обстановке. Для успешного освоения нового движения малышу необходимо повторить его не менее 24 – 25 раз. Эти повторы целесообразно равномерно распределять между 3 – 4 занятиями физической культурой (образовательными ситуациями) с минимальными временными интервалами между ними». Поэтому в содержании двигательной деятельности с детьми этого возраста **все двигательные задания повторяются неоднократно** (как в повторяющихся условиях, так и в изменяющихся).
- «Важно продумать физкультурно – игровую предметную среду, которая будет окружать малыша. Для успешного использования всех физкультурно – игровых пособий в работе с детьми педагогам целесообразно на каждое из них иметь несколько функциональных карточек с описанием (изображением) возможных усложняющихся заданий для детей». В данном пособии предлагаются **варианты организации физкультурно – игровой среды**, которую можно создавать в физкультурном зале, игровой комнате, группе. Они представлены в виде схем с описаниями двигательных действий детей с использованием физкультурно – игрового оборудования. Основная

идея заключается в расположении оборудования по всему периметру физкультурного зала. Это позволяет организовать одновременно самостоятельную двигательную деятельность большого количества детей (используя как поточный, так и подгрупповой способ выполнения двигательных заданий).

- Двигательная деятельность детей младшего дошкольного возраста осуществляется в разных **формах двигательного режима**: совместная деятельность со взрослым на занятиях физической культурой, утренней гимнастикой, прогулках на свежем воздухе; самостоятельная двигательная деятельность и др.

Используя различные формы работы с детьми при конструировании образовательного процесса, главной структурной единицей остаётся **образовательная ситуация**, которую заранее конструирует сам педагог или которая возникает спонтанно. Особенно важно уметь создавать образовательные ситуации, стимулирующие освоению малышом основных движений.

Совместная двигательная деятельность взрослого и детей может быть спроектирована на основе определённых сюжетов (когда все двигательные действия соединены одним сюжетом, придуманным воспитателем) или обыгрывания всевозможных действий с одним физкультурным пособием. Утренняя гимнастика проводится в виде структурно простых общеразвивающих упражнений: большинство движений в них выполняются в лицевой плоскости одновременно и однонаправленно. Малышу легче выполнять упражнения, состоящие из изолированных движений отдельных частей тела. Целесообразно вводить постепенно движения, в которых одновременно движутся разные части тела (поднять руку вверх, отвести ногу назад на носок). Для большего оздоровительного эффекта упражнения важно расположить в следующем порядке.

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Повороты или наклоны туловища в стороны, наклоны вперёд.
3. Упражнения для ног (приседания).
4. Упражнения для брюшного пресса из исходного положения лёжа на спине, сидя.
5. Пскоки или бег на месте в чередовании с ходьбой.

Утренняя гимнастика может быть проведена и в виде подвижных игр, на основе несложных ритмических упражнений под музыку, корригирующих упражнений для профилактики состояния основных систем детского организма (опорно – двигательной, дыхательной, игровой).

На прогулке оздоровительный и развивающий эффекты будут достигнуты только в том случае (Т. С. Грядкина, Н. А. Ноткина), если время двигательной активности детей составляет не менее 60 – 70% от её продолжительности. При этом важно обеспечить разнообразие движений: хорошо знакомые основные движения, подвижные игры, имитационные движения во время наблюдений в природе.

В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребёнок пробует свои силы, проявляет инициативу, подходит к оценке результативности своих действий. Показателями успешности хорошо организованной двигательной деятельности малыша являются:

- достаточный объём двигательной активности, её продолжительность;
- содержание (разнообразие использованных двигательных умений);
- хорошее настроение, положительные отношения между детьми;
- достаточное количество соответствующих возрасту речевых реакций, сопровождающих деятельность ребёнка;
- обращение к педагогу с целью приглашения к совместным действиям.

В программе «Детство» обозначены задачи, реализация которых способствует освоению основ двигательной культуры детьми 3 – 4 лет:

- учить детей согласовывать свои действия с движениями других – начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения;
- учить детей уверенно, в соответствии с указаниями педагога выполнять физические упражнения;
- способствовать желанию ребёнка принимать активное участие в подвижных играх;
- направленно развивать скоростно – силовые качества детей.

Решение указанных задач успешно реализуется методами и способами, описанными в данном методическом пособии.

К четырём годам ребёнок может выполнять:

- построение и перестроение; порядковые упражнения; повороты на месте;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лёжа);
- основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание); прокатывание предметов, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль; лазание приставным шагом, перелезание через предметы и пролезание под ними;
- спортивные упражнения: катание на трёхколёсном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте; попытка скользящего шага на лыжах;
- основные правила подвижных игр.

Литература

М. С. Анисимова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет».