



Самостоятельная двигательная деятельность дошкольников

Правильное распределение умственной и физической нагрузки в течение дня достигается чередованием разной по характеру деятельности, участием детей в различных по способу организации формах деятельности — индивидуальных, групповых и фронтальных.

Индивидуальные и малогрупповые формы самостоятельной деятельности наименее утомительны, так как здесь дети могут действовать свободнее, без тесной связи с другими детьми, в соответствии со своей подготовленностью, в удобном для себя темпе.

Коллективная групповая деятельность детей по выполнению заданий педагога связана с большим напряжением физических и психологических сил, чем самостоятельная.

Одним из путей снижения утомляемости детей, охраны их нервной системы может быть чередование разных форм их самостоятельной деятельности.

Для организации двигательной деятельности необходимо создать соответствующие условия: иметь достаточно свободное место для бега, прыжков, метания, катания на велосипеде. Нужно иметь крупные физкультурные пособия и достаточное количество мелких пособий и игр (кегли, серсо, бадминтон), чтобы все желающие дети смогли в них поиграть.

К шести годам многие дети овладевают элементами игр в бадминтон, городки, ездой на велосипеде, катанием на самокате. Для этих игр следует отвести специальное место и оборудовать его соответствующим образом, чтобы дети могли правильно организовать игру и не мешать своим товарищам, занятым другими играми.

Богаче становятся творческие ролевые игры детей старшего дошкольного возраста.

Они охотно берут на себя роли шоферов, строителей, летчиков, разведчиков, моряков и т. д. В соответствии с сюжетами игр дети пользуются довольно сложными движениями: бегом с ловлей, метанием, прыжками, про-ползанием, лазанием на лестницы. Они способны самостоятельно организовать и провести некоторые хорошо знакомые им подвижные игры («Гуси», «Ловишки», «У медведя во бору» и т. д.).

В старшей группе организуются прогулки на лыжах за пределы участка. Их

длительность составляет примерно час. Для совершенствования и закрепления приобретенных детьми навыков используются разнообразные подвижные игры и развлечения (на лыжах, на санках, при обучении детей плаванию). Во время езды на велосипеде разучиваются правила уличного движения.

Задания на дом. Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию детей является важным условием его эффективности. Воспитатель должен постоянно разъяснять родителям значение физических упражнений и подвижных игр для правильного развития детей, рекомендовать их для занятий с детьми с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и физической подготовленности каждого ребенка. Воспитатель может привлекать внимание родителей к выполнению ребенком тех упражнений, которыми он еще недостаточно хорошо владеет. Родителям рекомендуются комплексы упражнений для утренней гимнастики, подвижные игры и спортивные упражнения, которые полезно проводить совместно с детьми в выходные и праздничные дни. Воспитатель должен предостеречь родителей от чрезмерного увлечения однообразными и слишком сложными упражнениями, разъяснить им необходимость равномерного развития разных групп мышц ребенка, постепенного увеличения физической нагрузки с тем, чтобы тренированность возрастала постепенно.

В старшей группе задание на дом можно давать и самим детям. Они могут выполнять их и самостоятельно, но желательны контроль и помощь родителей.

Важно, чтобы родители позаботились о создании соответствующих условий для занятий физической культурой дома и побуждали детей к этим занятиям.

Источник: http://parohod.kg/fisic_vospitanie/2584-samostoyatelnaya-dvigatelnaya-deyatelnost-doshkolnikov.html