

# Самостоятельная двигательная деятельность детей в условиях групповой комнаты

Основные причины нервно-психических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста - интеллектуальные перегрузки и снижение двигательной активности как по объёму, так и по интенсивности. Однообразным становится и ее содержание.

Всё это порождает изменения в эмоциональной сфере. Феномен «засушенное сердце» (отсутствие чувств), который наблюдал Л.С. Выготский у своих современников, связан «с воспитанием, направленным на логизированное и интеллектуализированное поведение». К сожалению, этот феномен актуален и в наше время.

Самостоятельная двигательная деятельность детей, о пользе которой написано немало, является прекрасным средством физического и эмоционального развития личности. Более подробно остановимся на характеристике условий для развития движений дошкольников в разных возрастных группах.



## Младший возраст

Ребёнок двух-трёх лет активно познаёт мир, используя для этого пока ещё небольшой запас движений: ползание, лазанье, перелезание, бросание, катание и др. Его движения ещё не координированы, шаги при ходьбе и беге семенящие и шумные, отсутствует согласованность в работе рук и ног, при резких движениях он часто падает. Но сколько положительных эмоций получает маленький исследователь от удовлетворения данной ему природой потребности в движении!

Первая задача воспитателя - **правильно подобрать физкультурно-игровое**

**оборудование.** Необходимо исходить из того, какие основные виды движений следует развивать в этом возрасте: ходьбу и бег, равновесие и координацию, подпрыгивание на месте (в два года) и спрыгивание с высоты (в три года); катание, прокатывание и бросание мяча; ползание, подлезание под дуги, влезание в ящик, на куб, перелезание через бревно, лазанье по лестнице-стремянке и др. В связи с этим для самостоятельной двигательной деятельности детей в групповой комнате целесообразно иметь следующий **комплект физкультурного оборудования и мелкого инвентаря:**

- доска гладкая (длина 1,5 м, ширина 20 см);
- гимнастическая скамейка (длина 2 м, высота 15 см, ширина 20 см);
- доска ребристая (длина 1,5 м, ширина 20 см);
- две дуги для подлезания и прокатывания мячей (высота 50 см, ширина 50 см);
- два куба (ребро 25-30 см);
- ящики для влезания (высота 20,15 и 10 см, ширина и длина соответственно 50,47 и 44 см);
- лесенка-стремянка (высота 1,5 м);
- мячи (диаметр 6-8 см, 10-15 см, 20-25 см) - по пять каждого размера;
- один-два надувных мяча (диаметр 40 см);
- игрушки-каталки (по два комплекта разных видов);
- бревно (длина 1,5 м, диаметр 20 см);
- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань разной фактуры, массажные коврики и пр.);
- крупные игрушки на колёсах (не менее четырёх);
- шнур (длина 10 м, диаметр 10-12 мм);
- погремушки, колечки, султанчики, ленточки, флажки - по количеству детей;

- четыре гимнастические палки (длина 75-80 см);
- гимнастический шест (длина 1,8-2 м).

Оптимальным для развития двигательной сферы ребёнка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование - трансформер. Инвентарь должен быть ярким, привлекательным, отвечать гигиеническим требованиям и правилам безопасности. Воспитатель обязан проверять устойчивость и надёжность оборудования. Особенно это касается качелей, горок, лесенок, которые используются только со страховкой взрослого.



Вторая задача - **правильно разместить физкультурно-игровое оборудование.**

Часто воспитатели, стремясь к зонированию игрового помещения, располагают инвентарь в каком-то определённом безопасном месте (в ящике, коробе, на стеллаже и пр.). Считаем, что это не совсем целесообразно по следующим причинам.

Во-первых, поведение детей непроизвольно и ситуативно. Постигая азы движений, они изучают свойства разных предметов и игрушек, попадающих в зону их внимания. Например, музыкальный молоточек будет интересен ребёнку до тех пор, пока он не заметит вращающийся надувной мяч, укрепленный на потолке. Случайно наткнувшись на ящик с колечками, ребёнок попытается в него влезть, а обнаружив здесь детали пирамидки, - собрать конструкцию.

Во-вторых, дети в возрасте двух-трёх лет всегда подражают сверстникам. Поэтому, увидев, как увлечённо играет другой ребёнок с мячом или задорно бегаёт с игрушкой каталкой по групповой комнате, он обязательно захочет последовать его примеру.

Физкультурный снаряд для ребёнка - основа для изучения способов его применения. Расположите оборудование и мелкий инвентарь по периметру комнаты в безопасных зонах, смоделировав траекторию и характер движений детей. Постарайтесь, чтобы ребёнок не испытывал затруднений в поисках нужного ему предмета. Сам предмет должен стимулировать и одновременно подсказывать способ выполнения действий с ним или на нём. Создание игровых ситуаций («мишка, сидящий на каталке», «котёнок, застрявший на верхней перекладине лесенки-стремянки», «машинка, расположившаяся под дугой-гаражом», «зайчик, сидящий на ребристой доске»)

будет мощным стимулом к многократному выполнению двигательных действий с игрушками.

Конечно, нет необходимости превращать игровую комнату в склад оборудования. Однако важно, чтобы инвентарь логично вписался в интерьер комнаты, а раз или два в неделю меняйте его местоположение, объединяя несколько предметов в единую полосу препятствий. Таким образом, в первой и второй младших группах нецелесообразно создавать специальный физкультурный уголок. Всё



помещение должно представлять собой единое двигательное пространство, на котором каждый ребёнок может удовлетворить свою потребность в движении, действуя с разнообразными физкультурно-игровыми пособиями.

### Средняя группа

По данным исследований, на пятом году жизни у дошкольников наблюдается значительный прирост показателей двигательной активности. Ребёнок становится более подвижным и кажется неутомимым. Однако возможности его ещё невелики. Он слабо ориентируется в пространстве, недостаточно ловок, поэтому необходим тщательный контроль над интенсивностью и содержанием его самостоятельной двигательной деятельности.

Поскольку физкультурные занятия в средней группе проводятся в зале, нет необходимости содержать весь инвентарь в групповой комнате. Для самостоятельных занятий детей рекомендуем оборудовать специальный **физкультурный уголок**. Оптимальное место для таких занятий - площадка, удалённая от окон, шкафов, уголка живой природы. Ниши, полочки, крючки, ящики, тележки и другие варианты размещения инвентаря должны отвечать гигиеническим и педагогическим требованиям, а само оборудование - принципу целесообразности. Например, игру «Дартс» следует расположить на уровне глаз ребёнка, массажёры для стоп - в нише на полу и т.п. Физкультурный уголок должен логично вписаться в интерьер комнаты, гармонично с ним по колориту и стилю. При подборе физкультурного оборудования необходимо также исходить из возможности организации двигательной деятельности детей на ограниченной площади индивидуально и небольшими группами.

Теперь поговорим о подборе инвентаря. Целесообразно разместить оборудование, которое поможет закрепить двигательные навыки, приобретённые детьми на занятиях. Однако часть инвентаря (лестница, дуги, скамейки и пр.) слишком громоздка, использование других пособий (гимнастические палки, мячи) небезопасно без контроля педагога. Подобный инвентарь целесообразно разместить на участке и использовать во время прогулки. Универсальным является специально предназначенное для групповой комнаты физкультурно-игровое оборудование - малогабаритное, лёгкое, с ярко выраженной развлекательно-развивающей направленностью:

- кегли (один-два набора);
- игра «Дартс» (с шариками на липучках);
- ракетки с мячиками на липучках;
- напольные и подвесные кольцебросы;
- игра «Городки» (из пластмассы);
- поролоновые и матерчатые мячи;
- две-три скакалки, шнур;
- султанчики, ленточки, флажки, пластмассовые гантели (по два-три набора);
- два-три мешочка весом 200 г;
- два-три обруча;
- бубен, музыкальный молоточек;
- оздоровительно-профилактическая дорожка (мелкий гравий, стопы-следы, ткань и материалы разной фактуры, массажные коврики и пр.).



риалы разной фактуры, массажные коврики и пр.).

Если в младших группах дети постигли азы движений и исследовали возможности использования каждого предмета, то теперь они стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный. Иными словами, дети начинают осваивать правильную технику движений. Удовлетворяя детскую любознательность, мы можем стимулировать развитие творчества, самостоятельности, инициативы. С

этой целью варьируйте местоположение оборудования, периодически на две-три недели убирайте то, которое наскучило детям. Оживляйте уголок яркими иллюстрациями, тематическими картинками.

### **Старший дошкольный возраст**

Более высокий уровень психофизического развития старшего дошкольника обеспечивает соответствующие изменения в его двигательной деятельности: совершенствуется координация движений, двигательные действия становятся более экономичными, согласованными и ритмичными. Благодаря достаточно высокому уровню ориентировки в пространстве и волевой регуляции ребёнок уверенно ведёт себя на ограниченном пространстве, может затормозить движение, изменить его направление, переключиться на другое, что делает его деятельность в групповой комнате более безопасной. Накопившийся двигательный опыт позволяет детям содержательно проводить свободное время, организовывать игры со сверстниками, самостоятельно использовать разнообразное оборудование.

#### ***Оборудование физкультурного уголка***

В старшем дошкольном возрасте развиваются психофизические качества и двигательные способности ребёнка: быстрота (5 лет), сила и гибкость (5-6 лет), выносливость (6 лет), глазомер и координация движений (6,5 лет). Кроме того, отмечается разница интересов и предпочтений у разнополых детей. Дошкольники тяготеют к сложнокоординированным двигательным действиям и спортивным играм, к тренажёрным устройствам, позволяющим выполнять разнообразные движения, поэтому физкультурный уголок в старших группах имеет свои особенности.

Во-первых, уголок становится «зеркалом», в котором отражается спортивная жизнь группы (соревнования, семейный туристический слёт и др.). Например, после физкультурного праздника или олимпиады в уголок можно поместить вымпел, кубок, фотографии участников; после туристической прогулки - рисунки детей, отражающие их впечатления, а также поделки из природного материала. Здесь же можно расположить тематические мини-коллекции значков, марок, открыток, талисманов; в специально отведённом месте (ниша, откидной стол) расставить настольные спортивные игры (баскетбол, хоккей, шашки и др.).

Во-вторых, содержание физкультурного уголка пополняется за счёт спортивного инвентаря, с помощью которого проводится обучение элементам спортивных игр.

В-третьих, в уголок добавляются простейшие малогабаритные тренажёрные устройства. Их могут заменить самодельные резиновые эспандеры для силовых упражнений, резинки для прыжков, балансиры для развития равновесия и др.

В-четвёртых, вариантом оборудования уголка может быть готовый мини-стадион или физкультурный комплекс. Снаряды при этом располагаются в виде «гимнастического дерева», чтобы с одного снаряда можно было перелезть на два соседних. Базовыми для разнообразных комбинаций на снарядах являются следующие движения: висение (перекладина, кольца и трапеции), прыжки, вращения (поясной лопинг), качание (съёмная груша-качалка, качели и вертикальные лианы-качели), катание (комнатная горка), равновесие (склонная треугольная лесенка) и лазанье. Под всеми снарядами натягивается батут и размещается мат, который и страхует, и обеспечивает амортизацию при соскоке.

Для того чтобы мини-стадион пользовался популярностью, занятиям можно придать сюжетно-образный характер. Известно, что детей наиболее привлекает выполнение развлекательных упражнений в соответствии с принятой ролью. Они с удовольствием имитируют повадки кошки, белки, обезьяны, перелезающей с ветки на ветку. Включаясь в сюжет, сложенный педагогом или навеянный сказкой, мультфильмом, дети с удовольствием откликаются на предложение залезть на верхушку дерева, сделать запас орехов, достать бананы с верхней ветки и т.п. Снаряды можно украсить и разнообразить самодельными атрибутами. Это будет поддерживать интерес детей выполнению гимнастических упражнений. Организация самостоятельных занятий на таком мини-стадионе возможна при соблюдении следующих условий: периодической проверки конструкций на прочность и устойчивость креплений; обучении детей безопасным приёмам выполнения упражнений, способам перелезания со снаряда на снаряд; закреплении техники самостраховки; выполнении упражнений в спортивной обуви или босиком; обеспечении страховки воспитателем.

### **Ориентировочный перечень инвентаря для стандартного физкультурного уголка:**

- игра «Городки» (из пластмассы);
- ракетки и мячи для пинг-понга (два набора);
- кегли (один-два набора);
- малое баскетбольное кольцо и матерчатые мячи;
- игра «Дартс» (с шариками на липучках);
- кольцоброс;
- один-два резиновых эспандера;
- два диска «Здоровье»;
- беговая мини-дорожка;
- ролик-трекол;
- две-три скакалки и резинки;
- султанчики, ленточки, косички;
- бубен;
- два-три обруча;
- настольные спортивные игры;
- тренажёры (ножные, ручные);
- массажёры (ножные, ручные).

Старшие дошкольники предпочитают однополюе компании и соответственно определённые виды движений. Мальчиков больше привлекают упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, меткости; девочек - на развитие координации, пластики, гибкости, выразительности движений. Перечень оборудования составлен с учётом предпочтений и мальчиков, и девочек. Таким образом, создание безопасной развивающей среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.

