**Организация самостоятельной двигательной активности в условиях ограниченного пространства**

Одной из главных педагогических целей дошкольного учреждения в условиях применения ФГОС является полноценное психологическое и физическое развитие детей, а одной из приоритетных задач - удовлетворение естественной потребности детей в движении.

Выполнение данной задачи в условиях современного общества испытывает значительное затруднение, так как развитие науки и техники способствует постепенному снижению двигательной активности людей, которое отрицательно сказывается на их здоровье. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение её в особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Многие ученые, занимаясь изучением развития мозга и его функций, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Врач и педагог В.В. Гориевский в результате ряда исследований пришел к выводу, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему.

Двигательная активность - это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит уровень здоровья детей, их физическое и общее развитие.

Снижение двигательной активности как по объёму, так и по интенсивности; однообразность ее содержания является основной причиной нервно-психологических и соматических заболеваний детей дошкольного возраста.

Самостоятельная двигательная активность детей в пределах групповой комнаты является высокоэффективным средством физического развития ребенка. Для нормальной жизнедеятельности ребенка необходимо обеспечить ему от 6 до 13 тыс. движений в день.

Современные городские дети не имеют возможности для проявления достаточной самостоятельной двигательной активности, она все больше ограничивается созданными условиями:

• замкнутым, перенасыщенным пространством групп в детском саду и квартир;

• ограничением двигательной активности на прогулках *(сокращение игровых площадок, большое количество транспорта)*;

• запреты взрослых *(не лезь, не беги, испачкаешься, упадешь и т. п.)*;

• увеличением продолжительности познавательных занятий с преобладанием статических поз;

• преобладанием статичного времяпрепровождения (просмотр телепрограмм, компьютерные и настольные игры, игры с конструктором, занятия изодеятельностью и т. д.);

• генетической наследственностью (по последним статическим данным только 10% детей являются условно здоровыми).

Проблема двигательной активности детей в условиях группы всегда волновала нас. В группе, где много детей, мебели, игрушек невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку.  Полноценное физическое развитие детей, укрепление здоровья и совершенствование функций организма  является неотъемлемой частью педагогической работы в нашем детском саду.

Цель нашей работы - удовлетворение естественной потребности детей в движении в группе.

Понимая важность организации правильного руководства самостоятельной детской двигательной деятельностью, при этом не подавляя инициативы самого ребенка, мы поставили перед собой следующие задачи:

* научить самостоятельной двигательной активности;
* сделать активное движение интересным и доступным для детей;
* изготовить такие атрибуты, которые будут органично вливаться в их самостоятельную деятельность и стимулировать безопасную двигательную активность.

С целью реализации данных задач, для начала было проведено наблюдение за самостоятельной деятельностью детей. Анализ показал, что дети любят: строить из конструктора «Лего» и обыгрывать постройки; играть в сюжетно-ролевые игры (больница, парикмахерская, семья,), рисовать рисунки, а больше всего любят раскрашивать раскраски; настольный театр; разнообразные лото. Любят играть в словесные, пальчиковые, хороводные игры. Мало времени уделяется играм с оборудованием спортивного уголка, где самостоятельная двигательная активность носит в основном спонтанный, хаотичный характер.

На основе полученных данных, в результате изучения программы физического развития детей, пополнении физкультурного уголка игровыми пособиями и атрибутами, при организации игр в условиях ограниченного пространства необходимо применять следующие развивающие игры; коврики, ортопедическую дорожку, шнур, мешочки, качалки, кольцебросы, тихие тренажеры и т.д.

В первую очередь мы спланировали двигательную деятельность детей в зависимости от их интересов и потребностей. Затем занялись тщательной организацией двигательной активности: подобрали множество игровых упражнений и подвижных игр, в которые можно играть как в группе, так и дома.

**ИГРЫ**

**Игры с ковриками**

Оборудование: коврики 25Х25см.

**"Гигантские шаги"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации;

Ход игры: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка. Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик ( прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед). Простота игр, разнообразные варианты применение различных предметов, возможность дозировать физическую нагрузку стимулировали детей и взрослых к придумыванию новых вариантов.

**"Веселая дорожка"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, внимания формирование перекрестных движений; упражнение в прыжках и беге.

Ход игры: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Выбирается водящий, который первый прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.

**" Займи свое место"**

Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики; координации, внимания; формирование перекрестных движений.

Ход игры: коврики располагаются по большому кругу. Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять и так все дети занимают свои места. По сигналу дети разбегаются и по новому сигналу занимают:

1- свои коврики.

2- любой коврик.

После чего каждый называет, на каком коврике он оказался.

**«Классики»**

Цель: развитие **пространственного** воображения и восприятия, крупной моторики, координации; формирование перекрестных движений.

**Организация**: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд – два коврика рядом, 2-й ряд – один коврик, 3-й ряд – да коврика рядом и т. д.

**«Моталочки»**

Материал: деревянные палочки, тесьма, мелкая игрушка или колокольчик.

 Цель : Развитие мелкой моторики, развитие быстроты реакции, глазомера.

**«Веселые орешки»**

Материал: коробка с ячейками, орехи.

Цель: профилактика плоскостопия

**Игры с мешочками.**

Оборудование: мешочки с песком разных размеров.

**"Веселые негритята".**

Цель: упражнять в равновесии, развивать внимание.

Ход игры: Дети переносят мешочки с грузом на голове, ходьба по ортопедической дорожке, между шнурами.

**"Через кочку".**

Цель: упражнять в прыжках.

Ход игры: дети перепрыгивают через мешочки с песком.

**"С кочки на кочку".**

Цель:  развивать умение запрыгивать и спрыгивать на большие мешочки с песком.

Ход игры: дети запрыгивают на мешочек с песком и спрыгивают с него.

**"Урожай в кладовочку."**

Цель: упражнять в забрасывании мешочков в короб.

Ход игры: дети забрасывают мешочки с песком в короб.

**"Аист"**

Цель: упражнять в равновесии.

Ход игры: дети стоят на одной ноге с мешочком на голове.

**Игры со шнурами.**

**"Солдаты на тренировке".**

Цель:развитие различных мышц туловища, формировать умение самостоятельно выполнять различные физические упражнения для рук, ног, туловища.

Ход игры: выбирается водящий и назначается командиром. Солдаты на тренировке выполняют упражнения за командиром н: шнур в обеих руках внизу, поднять шнур вверх, опустить; наклоны , шнур в вытянутых руках вперед и т.д.

**"Паутинка".**

Цель: упражнять в перелезании, подлезании, пролезании между натянутых шнуров.

Ход игры: дети преодолевают препятствия перелезая через натянутый шнур, затем подлезают под шнур, пролезают между двумя натянутыми шнурами.

**"По мостику".**

Цель: упражнять в равновесии, развивать уверенность, внимание, профилактика плоскостопия.

Ход игры: дети идут друг за другом не торопясь по шнуру

. Ход игры: дети идут боком по шнуру лежащем на полу.

Двигательная активность детей должна быть спланирована с учетом того, что основной вид деятельности в дошкольном возрасте — игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игры. Для оптимизации двигательной активности многое делаем своими руками.

На формирование детских интересов влияет и отношение родителей к физической культуре, увлечению детей подвижными играми и упражнениями. Мы стараемся взаимодействовать с родителями творчески, побуждая их к совместным занятиям с детьми утренней гимнастикой, играми и упражнениями, участию в праздничных и спортивных мероприятиях, даем рекомендации по развитию двигательной активности.

Вся проводимая нами работа направлена на обучение детей умению самостоятельно организовывать двигательную деятельность. Умея играть, зная правила, дети могут организовывать различные подвижные игры самостоятельно. Для достижения этой цели работа должна проводиться последовательно и систематично.

Хочется отметить, что планируя и организуя данный вид деятельности, мы опирались на методическую литературу и, что очень важно, на опыт коллег. Обмен опытом — неотъемлемая и одна из главных составляющих нашей работы, которая помогает найти нужные пути в решении различных педагогических задач.

Мы отмечаем возросший интерес воспитанников к подвижным играм, саморегулированию, их двигательной активности. Сейчас мы только направляем самостоятельную деятельность детей в правильное русло.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым; пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении», — утверждал Ж.-Ж. Руссо.