Катерина Ковальчук

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Фізичний розвиток дитини, стан її здоров'я, рухова підготовленість залежать від умов, у яких вона живе, та від запропонованого загального режиму, невід'ємною частиною якого є оптимальний руховий режим.

Дитині властива потреба в рухах. У ранньому віці вона здійснюється у зв'язку з предметною діяльністю, а пізніше реалізується в різноманітних іграх, виконанні фізичних вправ та посильної праці.

Самостійна рухова активність займає у дошкільнят майже половину часу їхньої загальної діяльності протягом перебування у навчально-виховному комплексі. Крім того, вона серед усіх форм рухової діяльності найменше стомлює дітей. Підвищенню рухової активності малюків у самостійних іграх та вправах сприяє правильне розміщення обладнання, іграшок та посібників, новизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор. Бажано, щоб у груповій кімнаті було обладнано «фізкультурний куточок».

Керівництво самостійною руховою діяльністю ми спрямовували на спостереження за дітьми і своєчасне переключення їх на інший вид діяльності. Ми спонукали дітей робити самим все те, що їм під силу, привчали їх до правильного виконання рухів у побутовій діяльності, під час ігор та на прогулянці. Враховуючи швидку стомлюваність дітей від одноманітних рухів та поз, їх невміння доцільно регулювати свою діяльність, ми постійно слідкували за зміною рухів у чергуванні з короткочасним відпочинком.

Спонукати дітей до рухової активності допомагало створення сприятливого довколишнього світу. Якщо у груповій кімнаті або на майданчику були цікаві рухові іграшки, дрібний фізкультурний інвентар (віжки, вітрячки, санчата, лижі та ін.) та встановлені відповідні прилади, то все це стимулювало активність дошкільнят і першокласників та викликало бажання застосовувати ці посібники в іграх та фізичних вправах.

Підвищення рухової активності дітей досягалося нами передусім заохоченням їх до індивідуальних дій з іграшками, а також залученням дітей до рухливих та спортивних ігор. Однак, найсуттєвіше значення для створення повноцінного рухового режиму мали рухливі ігри, що організовувалися педагогом, різноманітні самостійні ігри, а також вправи та ігри спортивного характеру, які виконувалися дітьми під час прогулянок на відкритому повітрі, що сприяло не тільки забезпеченню рухової активності дітей, а й загартуванню та загальному зміцненню дитячого організму.

Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежала

від їхньої фізичної підготовленості та наявного у них рухового досвіду. Із цією метою під час прогулянок ми намагалися спрямовувати їхню діяльність на удосконалення рухів та повторення знайомих ігор. Підвищенню рухової активності у процесі ігор сприяло і різновікове спілкування дітей. Ігри, у яких вони брали участь підгрупою, були більш тривалими та більш рухливими, ніж індивідуальні ігри.

Основними умовами підвищення рухової активності дітей у самостійних іграх виявилися такі: правильний добір іграшок, достатня кількість рухомих іграшок, зручне їх розміщення для ігор, новизна ігрового матеріалу, своєчасна допомога дитині у виборі іграшки, сюжету та змісту гри, особливо при переході від одного режимного моменту до іншого; збагачення рухових навичок дітей у процесі гри з різними іграшками та предметами; організація активного спілкування дітей в іграх, достатня кількість необхідного обладнання та дрібного інвентаря для виконання зимових видів спортивних ігор та вправ.

Прогулянка в зимовий період – найсприятливіший час для проведення різноманітних спортивних вправ та рухливих ігор. Засоби фізичного виховання добиралися з урахуванням періоду року та погодних умов; раціонального використання обладнання та фізкультурного інвентаря на майданчику; активізації самостійності дітей, створення у них позитивних емоцій, стимулювання індивідуальних можливостей кожної дитини.

Щотижня ми розучували з дітьми одну рухливу гру, яка повторювалася протягом місяця чотири-шість разів залежно від складності її змісту. Крім того, взимку щомісяця ми проводили по 12–16 рухливих ігор, розучених раніше, із включенням спортивних ігор та вправ.

Зі старшими дітьми ми частіше проводили ігри спортивного характеру та естафети. Крім рухливих ігор, ми застосовували різноманітні вправи в основних рухах: біг у різному темпі, стрибки, метання предметів у ціль та на дальність, вправи у рівновазі та ін.

Якщо дозволяли погодні умови, з метою закріплення та удосконалення навичок в основних рухах, розвитку спритності та швидкості дітям пропонували виконання вправ у певній послідовності, використовуючи смуги «перешкод» (снігові вали, дуги, обручі для пролізання, ходьба з переступанням снігових гірок, ковзання по крижаних доріжках, біг та ін.). Оскільки вказані вправи вже вивчались із дітьми під час занять (уроків), то виконання їх на смузі «перешкод» не викликало особливих ускладнень у дітей.

Значне місце в зимовий період відводилося вправам спортивного характеру: катання на санчатах, лижах і ковзанах. Регулярне впровадження їх під час прогулянок, дало змогу істотно активізувати самостійну рухову діяльність дітей.

Список використаних джерел:

1. Андрющенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення / Т. Андрющенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 24–25.
2. Денисенко Н. Ф. Від рухового режиму – до здоров'я дитини / Н. Ф. Денисенко. // Дошкільне виховання. – 1995. – № 10. – С. 10.
3. Поліщук О. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: педагогічна практика / О. В. Поліщук. – Умань, П. П. Жовтий, 2014. – 132 с.