**УДК 373.2**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ**

**УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Ситхалилева Зарема Айдеровна

Магистрант, ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», город Симферополь

*Научный руководитель:* М**устафаева Л.Ф.,** к.пед.н., ст.преп. кафедры дошкольного образования и педагогики ГБОУВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова», город Симферополь

***Аннотация:*** *В статье раскрыты подвижные игры и игровые упражнения как средства оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.* *В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется особенностями нервной системы, состоянием психического и физического здоровья, уровнем двигательных умений и навыков.*

***Ключевые слова:*** *подвижные игры, игровые упражнения, двигательная активность, дети старшего дошкольного возраста.*

***Abstract:*** *The article reveals outdoor games and game exercises as a means of optimizing the motor activity of older preschool children. In the outdoor game, children practice a wide variety of movements: running, jumping, climbing, throwing, catching, learn to coordinate their actions and even follow certain rules. The motor activity of older preschool children has pronounced individual manifestations, which is mainly determined by the characteristics of the nervous system, the state of mental and physical health, the level of motor skills and abilities.*

*Keywords: outdoor games, game exercises, motor activity, older preschool children.*

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только такая двигательная активность, которая находится в пределах оптимальных величин. Подвижная игра является незаменимым средством совершенствования движений у детей, способствует развитию таких качеств, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость, формирует быстроту, силу, выносливость.

В подвижной игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле, приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что в основном определяется особенностями нервной системы, состоянием психического и физического здоровья, уровнем двигательных умений и навыков.

Практика показывает то, что в группах детского сада есть малоподвижные дети, для которых характерна низкая двигательная активность и малая выносливость. У них отмечено значительное отставание в показателях развития основных видов движений (в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, лазанье) от возрастных нормативов. Малоподвижные дети часто бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять сложные двигательные задания, участвовать в коллективных играх. Им присуща однообразная малоинтенсивная двигательная деятельность с преобладанием статического компонента. У большинства детей с низкой двигательной активностью отмечается инертность, пассивность, безразличие, обидчивость, плаксивость, нежелание контактировать со своими сверстниками.

Есть дети со средним уровнем двигательной активности, у которых наблюдается преимущественно положительные эмоции, уравновешенное настроение, умение управлять своим поведением в соответствии с определенными правилами и нормами. Дети стремятся к организации различных игр, к общению со сверстниками и со взрослыми. Они пытаются самостоятельно выполнять достаточно трудные двигательные задания, добиваясь хорошего результата. Также есть дети с высоким уровнем двигательной активности. Для них характерна высокая подвижность, двигательная расторможенность, неорганизованность, суетливость, импульсивность, несдержанность и вспыльчивость. У таких детей слабо сформированы механизмы саморегуляции деятельности и поведения. Гиперактивным детям свойственна однообразная самостоятельная двигательная активность, насыщенная бесцельным бегом, прыжками. На основе вышеизложенного актуальной становится проблема обеспечения индивидуально-дифференцированного подхода с целью оптимизации двигательной активности детей.

Дифференцированный подход – это такая форма организации развивающих и оздоровительных мероприятий, при которой дети «делятся» на сравнительно одинаковые группы, основанные на сходных типичных проявлениях. М.А. Рунова в своем пособии «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 – 7 лет» предлагает распределить детей на две подгруппы, учитывая при этом уровень двигательной активности (высокий, средний и низкий), состояния здоровья детей, уровень физической подготовленности.

Первую подгруппу составляют дети, имеющие средний и высокий уровни двигательной активности и хорошую физическую подготовленность. Вторую подгруппу составили дети с низким уровнем двигательной активности и физической подготовленностью. Однако в условиях группового воспитания распределять детей на подгруппы неудобно для практики, поэтому мы предлагаем распределять детей на две подгруппы на прогулке, для того чтобы все дети участвовали в организованной воспитателем двигательной деятельности.

Таким образом, каждая подгруппа будет выполнять свое двигательное задание в игровой форме. Нами установлено, что при руководстве детьми со средним уровнем двигательной активности достаточно создать необходимые условия, то есть предоставить место для движений, физкультурное оборудование и пособия. Гораздо сложнее регулировать двигательную активность детей с высоким и низким уровнем подвижности. При обеспечении дифференцированного подхода следует учесть, что руководство двигательной активностью чрезмерно подвижных детей направляется не на уменьшение их активности, а на регулирование интенсивности движений.

Таблица 1 – Игровые упражнения и подвижные игры, направленные на регулирование двигательной активности детей



Мы стараемся подбирать игровые упражнения, требующие сосредоточенности внимания, сдержанности, точности. Это такие упражнения, как: метание в цель, прокатывание мяча по ограниченной площади (дорожке из двух шнуров, гимнастической скамейке и пр.), ловля мяча, отбивание его от пола, упражнения в равновесии. Предлагаем игры, требующие умственного напряжения, например, на ориентировку в пространстве, действия по сигналу.

Особое внимание уделяем малоподвижным детям. Работа по обеспечению индивидуального подхода к таким детям заключается в том, чтобы воспитывать интерес и потребность к движениям, помочь преодолеть трудности в освоении интенсивных движений. Отмечено, что малоподвижные дети не очень любят физкультурные занятия, соревнования, игры и часто под различными предлогами отказываются от выполнения упражнений.

Поэтому деятельность продумываем так, чтобы выполнение движений было для детей интересным, непринужденным. Занимаясь в своей подгруппе, дети не будут сравнивать себя с другими, более успешными детьми. Для них подбираем посильные задания, постепенно усложняя, в соответствии с возможностями детей. Помогает в этом игровая мотивация, положительная оценка, поощрение, использование разнообразных физкультурных пособий, игрушек, атрибутов. Например, дети первой подгруппы (с высоким и средним уровнем ДА) выполняют упражнения на развитие внимания и точности выполнения движений, а воспитатель контролирует качество их выполнения. Дети второй подгруппы (с низким уровнем ДА) выполняют задания на быстроту движений, на скорость.

Подвижная игра, общая для всех, предлагается с учетом функциональных возможностей детей. Малоподвижные дети быстро устают, поэтому подвижная игра повторяется не более 2 – 3 раз. Игры и игровые упражнения для детей первой подгруппы носят более сложный характер. Они могут повторяться 3 – 5 раз в зависимости от желания детей, к которым предъявляются более строгие требования: добиваться четкого выполнения условий и правил игры. Постепенно все дети вовлекаются в общие игры. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает к самостоятельности, творческой активности.

Таким образом, нами отмечено, что подвижная игра способствует оптимизации двигательной активности детей. С помощью подвижных игр и игровых упражнений мы добиваемся постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а детей с высокой двигательной активностью переключаем на более спокойную деятельность.

Библиографический список

1. Волошина, Л.А. Педагогическое наблюдение за двигательною активностью дошкольников / Л.А. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 6. – С. 90 – 92.

2. Зайченко, Е.П. Повышение двигательной активности детей в самостоятельной игре / Е.П. Зайченко // Дошкольное воспитание. – № 3. – 1991.

3. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: ВЛАДОС, 2001.

4. Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 – 7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2006.

5. Степаненкова, Э.Я. Подвижные игры как средство гармонического развития детей дошкольного возраста / Э.Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание .– № 12. – 1995