**Средства оптимизации двигательной деятельности дошкольников на занятиях физкультурой**

Анализ организации физкультурных занятий в дошкольном учреждении позволил выявить некоторые причины их несовершенства, в числе которых относительно невысокая моторная плотность, слабый тренирующий эффект, недостаточный интерес детей к физическим упражнениям. В связи с этим возникла настоятельная необходимость совершенствования системы планирования физкультурных занятий, поиска новых методов и приемов их организации. Общеизвестно, физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. Другие, несомненно, важные формы организации физического воспитания, не могут обеспечить системного накопления двигательного опыта. Так, содержание двигательной деятельности на прогулке зависит от предшествующих занятий, погодных условий, сезонных явлений, оборудования площадки и др. Кроме того, прогулка – это время отдыха после занятий и других организованных видов деятельности. Отсюда и специфический эмоционально-психологический настрой детей и воспитателей. Физкультурные занятия – именно тот элемент традиционных педагогических технологий, который необходимо сохранить в условиях многопрограммности и вариативности образовательной работы в ДОУ. Однако постоянное использование только традиционных физкультурных занятий зачастую ведет к снижению интереса детей к занятиям и, как следствие, к снижению их результативности. Поэтому мы ввели в практику работы ДОУ систему занятий (автор В.Г. Яфаева), построенную на гармоничном формировании основных видов движений детей и некоторых нетрадиционных подходах к построению и содержанию занятий, позволяющих развивать у детей двигательное творчество, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности ребенка. Использование термина «нетрадиционное физкультурное занятие» в контексте данной работы не претендует на оригинальность и инновационные подходы к их содержанию. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физкультурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;

- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;

- содержание и методика проведения занятия должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

Используемая нами система планирования разработана с учетом основных положений психофизиологии детей дошкольного возраста, педагогический же аспект основывается на таких важных положениях организации педагогического процесса, как системность и последовательность. При планировании физкультурных занятий придерживаюсь следующего алгоритма планирования основных видов движений:

- во 2-й младшей группе каждое основное движение повторяется 9 раз (три занятия – обучение, три занятия – закрепление, три занятия – совершенствование навыка в основных видах движений);

- в средней группе – четырехкратное повторение для освоения (третья неделя месяца повторяет первую; вид движения остается, а подвид меняется);

- в старшем дошкольном возрасте – шестикратное повторение одного вида движений.

Типы представленных занятий продуманы и составлены таким образом, что каждый ребенок имеет возможность воплотить в своей двигательной активности близкое и интересное ему содержание. Так, для детей младшего дошкольного возраста планируем занятия, в основном, сюжетного и игрового типов. Для детей старшего дошкольного возраста наряду с интереснейшими сюжетными занятиями предлагаем более сложные, интенсивные как по двигательному, так и интеллектуальному развитию типы занятий – тематические, сенсомоторные и комплексные. На данных занятиях целенаправленно расширяем умственный кругозор детей через усиление продуктивности творчества и фантазии, передаваемые в движении, вызывая при этом положительные эмоции и пробуждая волю к действию. Система перспективного планирования общеразвивающих упражнений и основных движений, объединенная по возрастному принципу, представлена в плане в виде таблиц на 4 недели каждого месяца. На пятой неделе месяца проводим либо «Неделю здоровья», «Каникулы», либо занятия на тренажерах по отдельно разработанным конспектам. В этом случае физкультурные занятия проводятся в форме эстафет, соревнований и других инновационных видов организации двигательной активности детей (занятия с использованием спортивных тренажеров). Во вводной части сенсомоторных занятий использую моделирующие карточки, на которых присутствуют объекты, предметы и явления окружающей действительности. Основной целью их использования является формирование логических структур мышления, проявление детьми в полной мере самостоятельности, детской эмоциональности, непосредственности и креативности в процессе передачи смоделированного образа в телодвижении. В третьей части занятия, наряду с такими видами оздоровительной работы, как малоподвижная игра, различные виды гимнастик (релаксационная, дыхательная, пальчиковая и др.), ориентировка в пространстве использую элементы веселого акробатического тренинга.

С целью развития и поддержания интереса детей к физкультурным упражнениям использую разные виды и типы занятий:

- классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части);

- сюжетные занятия (по сказке или другому произведению), когда берется один сюжет и все занятие выстраивается в логике этого сюжета;

- занятие, построенное на подвижных играх. Такие занятия можно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях (на прогулке), для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть включаем игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений.

Занятия комплексного характера направлены на синтез разных видов деятельности. На таких занятиях через движение могут решаться задачи по разным разделам программы – по математике, развитию речи, конструированию и т.д. Для этого в основной части занятия после выполнения общеразвивающих упражнений предлагаю детям игровые задания типа «Кто больше всего соберет предметов», «Подбери пару» (на нахождение предметов одного цвета, одной формы) или «Выполни прыжков на 3 больше, чем я хлопну в ладоши» и т.п. Данные занятия планируем в конце квартала, года или обучающего этапа.

Тематические занятия проводим с детьми старшего дошкольного возраста («День космонавтики», «Мы спортсмены» - посвящены одному виду физических упражнений, «День республики» и т.п.).

Игровые занятия строим на целостной сюжетно-игровой ситуации, отражающей в условной форме окружающий ребенка мир. Оно состоит из разных видов основных движений и игровых упражнений общеразвивающего, имитационного характера («путешествия», «цирк», «зоопарк» и т.д.).

Сенсомоторные занятия способствуют развитию воображения, творчества, самоощущения своего организма. В ходе таких занятий использую разнообразные моделирующие карточки, карточки-схемы. Данные занятия включают большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные задания, направленные на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Занятия из спортивных игр провожу с детьми старшего дошкольного возраста.

Занятия с использованием тренажеров также предназначены для детей старшего дошкольного возраста, так как выполнение заданий требует от детей достаточной самостоятельности. Проведение подобных занятий организую по принципу круговой тренировки. Вводную и заключительную часть провожу в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организую собственно круговую тренировку. Для этого готовлю несколько групп тренажеров (простейших и тренажеров сложного устройства). Упражнения на тренажерах выполняются всеми детьми в течение 1-3 минут, затем дети меняются местами. Такой способ организации занятий позволяет обеспечить высокую плотность.

Контрольное обследование выполнения основных видов движений провожу в начале и в конце учебного года на диагностических занятиях.

Планируя разные виды занятий, стараюсь не гнаться за нетрадиционностью, а выполнить основную их цель – научить детей правильно и красиво двигаться, развить их физические качества, помочь освоить некоторые элементы техники выполнения движений.

Лейтмотивом педагогического руководства при выполнении детьми как отдельных двигательных заданий на первом этапе обучения, так и в направленных физкультурных занятиях считаю поддержку в детях стремления к творчеству.

В самом деле, прыгать по очереди через начерченный воспитателем «ручеек», предварительно сгибая ноги и стараясь не наступить на линию, символизирующую «противоположный берег», довольно скучное, неинтересное, да и не каждому малышу понятное, а значит, и малопродуктивное занятие. Другое дело, когда ручейков много, широких и узких, коротких и подлиннее, да текут они в разные стороны, а еще лучше, если начерчены они разными мелками, тогда прыгнуть хочется и через красный, и через синий, и через зеленый – кто через какой хочет. И, главное, не надо ожидать очереди! Организация такой ситуации и подобных (пройти по «камешкам», по «мостикам») - способствует поддержанию и совершенствованию игровой позиции ребенка, интереса к процессу, стремления многократно повторять движение.

Своей задачей в такой ситуации считаю наблюдение, индивидуальную корректировку движений, а внимание к технике как таковой, правильность выполнения на начальном этапе обучения отвожу на второй план. Главное – вызвать желание действовать. Кстати, попутно просто и естественно решается проблема двигательной активности: дети движутся все одновременно в разных направлениях, в удобном для каждого ритме и темпе и, что особенно важно, выполняются такие двигательные действия с большим удовольствием.

Возможности для развития двигательной инициативы, для проявления творческих начал многократно увеличиваются в старшем дошкольном возрасте. Возросший общий и двигательный опыт детей обеспечивает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла: «...подумайте, какие можно взять предметы и как их расставить, чтобы получились норки, в которых живут мышки...» «Подумайте, как двигаться, чтобы быть похожими на пингвинов...»

Ребенок будет экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации и конкретных педагогических задач. В любой организационной форме и, прежде всего, на каждом физкультурном занятии есть место и время для творческих заданий, для проявления инициативы, выдумки. Творческие возможности имеют физкультурные занятия разных типов и видов.

Если занятие начинается традиционно, с построения, то движение строем даю в чередовании с движениями врассыпную разными способами – шагом, подскоками, прыжками, ходьбой на носках и др. Интересно перемещение врассыпную придуманным движением в соответствии с сигналом: «Птицы», «Дети», «Рыбы», «Звери».

Огромный пласт для творческой работы, а, следовательно, для повышения интереса детей к занятиям представляют общеразвивающие упражнения. Можно не показывать знакомое упражнение, а только назвать его, дать детям возможность вспомнить. Предложить выбор: «Наклон в сторону может быть двойной... ноги (сидя на полу) можете поднимать обе вместе или по одной... Наклон можно сделать стоя или сидя... Возьмите для упражнений предметы, кому какие нравятся...»

Основные движения – ходьба, бег, прыжки, лазание, метание – стержень каждого типового физкультурного занятия и алгоритм для разработки нетрадиционных физкультурных занятий (тематических, сюжетных, игровых и др.) Осваивать основные движения можно и нужно не только посредством прямого обучения (используя показ и объяснение), но и через игровые задания. Они привлекают детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами. В самом названии игровых заданий содержится подсказка – что надо делать – и направленность на результат, т.е. возможность заглянуть вперед и по-своему, а, значит, осмысленно действовать.

«Кто попадет?» - называю задание, размещая на разном расстоянии и разной высоте сразу несколько мишеней разной величины и конфигурации. Дети бросают мешочки с песком в разные цели любым способом. Через несколько минут обсуждаем, в какую мишень было труднее попасть, кто ни разу не промахнулся? Аналогичных заданий может быть множество:

- прокати мяч до конца дорожки;

- попади мячом в катящийся обруч;

- подбрось мяч одной рукой, а поймай другой;

- кто дольше скачет со скакалкой;

- доберитесь до скамейки, как хотите, но не шагом и не бегом.

По каждому названному и множеству подобных упражнений можно задать детям вопрос: как это можно сделать по-другому?

Большие возможности для проявления творчества и оптимизации двигательной деятельности дошкольников содержат в себе подвижные игры. Этому способствует введение в ход игры разнообразного оборудования, в том числе и нестандартного; использование на занятиях народных игр, игр-эстафет. Нередко предлагаю детям: «Давайте подумаем, ребята, как в игру (знакомую) можно поиграть по-другому».

Обучение движениям во всех видах занятий пытаюсь строить увлекательно. Уже постановка задач в начале занятия, особенно импровизационного характера, должна быть своеобразным приглашением детей к размышлению. Поэтому логичным и целесообразным считаю тематическое обозначение физкультурных занятий.

Практика показала, что понимание специфики различных физкультурных занятий, умелый подбор двигательного материала и дифференцированная методика руководства, забота о том, чтобы ребенок не просто освоил движение, но выполнил его с удовольствием, - условие развития детского двигательного творчества и средство оптимизации двигательной деятельности дошкольников на занятиях физкультурой.