

**ОРГАНИЗАЦИЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ  
ОГРАНИЧЕННОГО  
ПРОСТРАНСТВА**

*Составила: Ринчино Л.А. воспитатель  
детского сада №119 г. Иркутск*

# Цель – полноценное физическое развитие ребенка

## Задачи:

- охранять и укреплять здоровье ребенка
- совершенствовать жизненно важные функции организма ребенка
- научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях группы детского сада



# Общие рекомендации по организации самостоятельной двигательной активности детей

- Предоставить детям для движения достаточно площади. При этом для малоподвижных детей площади больше, чем для детей высокой подвижности.
- В игры следует вносить определенные сюжеты через внесение атрибутов, пособий, подсказку игрового образа или наводящий вопрос.
- Полезно объединять в совместных играх детей разной подвижности.
- Полезно обратить внимание детей на осмысление движений и действий (Как можно выполнить задание по-другому? Как еще можно расставить предметы?)



# Игры с кольцами

## Оборудование:

Кольца разных цветов 20 - 25 см в диаметре.



## Игра «Классики».

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

Ход игры:

Дети по очереди прыгают по кольцам как по классикам.

1 -й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант; две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

## Игра

### «Веселая дорожка».

**Цель:** развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, формирование перекрестных движений, оречевление пространственных отношений, закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге.

- **Ход игры:**
- Выбирается водящий, который первым прыгает с кольца на кольцо, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же кольцам.



# Игра «Займи свое место».

**Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, формирование перекрестных движений, оречевление пространственных отношений, закрепление знаний цвета, формы, упражнение в прыжках и беге, развитие быстрой реакции**



## Ход игры:

- Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какое кольцо он должен занять (например: «Встань на жёлтое кольцо»). После того как дошкольник займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор, пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:
- 1 вариант — своё кольцо;
- 2 вариант — любое кольцо.
- После чего каждый из игроков должен сказать, на каком кольце он оказался.



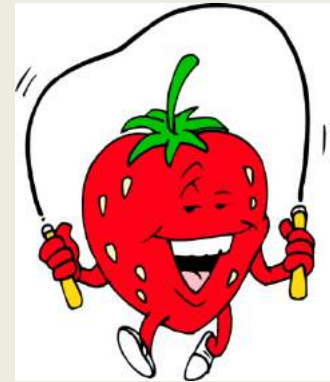
## Игра «Гигантские шаги».

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

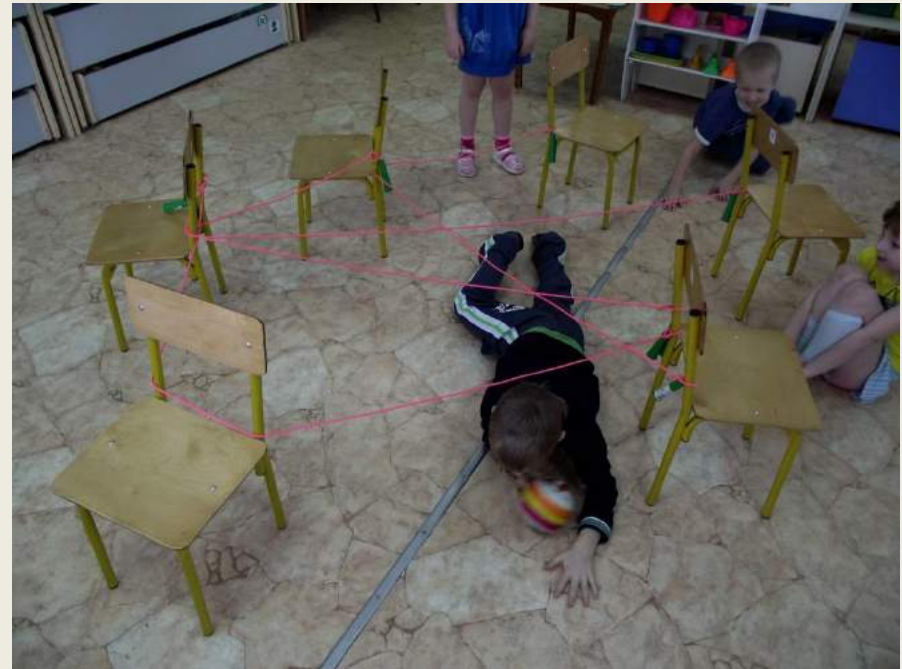
- **Ход игры:**
- Дети по очереди различными способами перешагивают с кольца на кольцо (прямые, боковые шаги, на пальцах, на пятках, спиной вперед).



# Игры со скакалками, веревочками



- Игра «Паутинка» (подлезание, перелезание между натянутых шнуров).
- Цель: развитие ловкости, гибкости, тренировка мышц спины, плечевого пояса, рук ног.





# Игра «Кто быстрее смотает веревку».

- **Цель: развитие координации, быстроты реакции, крупной моторики.**



## Игра «Выложи предмет» или «Угадай, что получилось?».

- Цель: развитие пространственного воображения и восприятия, крупной моторики, координации, логического мышления.



Игра «Хождение по канату» (старший возраст);  
«Хождение по узкой дорожке» (младший возраст).

- Цель: развитие равновесия, координации движений, воображения, тренировка мышц спины, рук, ног, формирование правильной осанки.



## Игра «Удочка»

**Цель:** развитие выносливости, координации, быстроты реакции, крупной моторики.



### Описание игры

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

### Правила игры

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.



# Игры с мешочками с песком

## Цель:

предлагаемые мешочки с грузом можно подразделить на три типа: а) для метания, б) для выработки осанки, в) для предупреждения плоскостопия.

## Организация:

каждый мешочек состоит из внешнего и внутреннего чехлов и наполнителя (песок, крупа, фасоль)

## Варианты использования:

- Бросить мешочек в мишень правой рукой, затем левой рукой
- Подбросить мешочек вверх правой рукой, поймать левой (затем наоборот)
- Пройтись держа мешочек на голове по узкой доске или скамейке, руки вытянуты в стороны
- Руки вытянуты в стороны, и в обеих занимающийся держит по мешочку
- По мешочкам полезно не только ходить, но и бегать. Можно также прыгать с мешочка на мешочек. Заниматься следует босиком или в тоненьких носка

# Игра «Негритята» ( перенос мешочка с грузом на голове).

- Цель: формирование правильной осанки, формирование умения ходить в разном темпе, развитие координации, чувства равновесия.



# Игра «Урожай в кладовочку» (забрасывание мешочка в короб).

- Цель: развитие пространственного восприятия,
- крупной моторики, координации,
- глазомера,
- тренировка мышц плечевого пояса и рук



# Игры с тихим тренажером

## Оборудование:

наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариантах от пола и до 1,5 м; силуэты детских следов от пола и до 70 см; разноцветные полосы, геометрические фигуры для подпрыгивания.



- Игра «Достань фигуру, какую скажу». Цель: развитие координации, пространственного восприятия, пространственных отношений (право-лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук, тренировка стопы.
- Игра «Кто быстрее доберется до условной метки?». Цель: развитие координации, пространственного восприятия, пространственных отношений (право-лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.





## ИГРА «ПУТАНИЦА»

Цель: развитие координации, пространственного воображения и восприятия, понимания пространственных отношений (право-лево), тренировка мышц плечевого пояса и рук.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.



### ХОД ИГРЫ:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право-лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант – ребёнок играет один и просто «ходит» руками по стенке;

2-й вариант – дети играют в паре «Кто быстрее доберётся до условной метки?». При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены.



**Игра «Пройди по стенке».**

**Цель:** развитие координации, тренировка мышц спины, рук, ног, релаксация.

**Организация:** около стены расстилается мягкий коврик.

**ХОД ИГРЫ:**

**Дети по очереди ложатся на пол и стараются «пройти» по дорожке на стене. Начинают от пола, постепенно поднимая ноги всё выше, переходя в положение «берёзка».**



Выводы: На занятиях по физической культуре, в индивидуальных играх использование нестандартного оборудования вызывает интерес у детей, вызывает желание двигаться, участвовать в играх, вызывает радость и положительные эмоции.

Целесообразнее использовать разное нестандартное оборудование. Ребятам это интересно, а для нас, взрослых, главное – видеть, что дети чего-то добиваются, чего-то могут, а главное – хотят выполнять предложенное задание.



Интернет источники: <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/predmetno-razvivayushchaya-sreda-v-detskom-sadu>

Харченко Т. Е. «Организация двигательной деятельности детей в детском саду», Санкт-Петербург: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!