Новоолександрівський заклад дошкільної освіти
(ясла-садок) загального розвитку «Веселка»
Новоолександрівської сільської ради

**Консультація
«Як мотивувати дошкільників до занять фізичною культурою»**

 ***Підготувала:
вихователь-методист
Єлизавета Велентеєнко***

***2024***

**Як мотивувати дошкільників до занять фізичною культурою**

Зазвичай, щоб спонукати дітей до активності, інструктор з фізкультури промовляє на початку заняття кілька мотивувальних слів. Наприклад: «Ми з вами добре попрацювали на попередньому занятті, тож постараймося й сьогодні». Однак мотивувати дошкільників необхідно й під час заняття. Тримайте кілька порад, як закріпити й посилити мотивацію, що вже виникла

У дошкільному віці важливо розвивати цікавість до фізичної культури та спорту, адже це одна з передумов міцного здоров’я. Однак це не означає, що потрібно нав’язувати дітям правила на кшталт «треба любити заняття з фізвиховання», «слід активно рухатися» тощо. Натомість необхідно створити такі умови та ситуації, за яких мотиви до рухової активності розвиватимуться природно з урахуванням уже набутого рухового досвіду дітей, їхніх індивідуальних рис характеру та внутрішніх прагнень. Пропонуємо застосовувати для цього кілька цікавих засобів.

**Пошукові ситуації**

Один із засобів посилення мотивації — пошукові ситуації. Вони допомагають органічно поєднувати рухову й розумову активність дітей. Щоб створити пошукову ситуацію, назвіть лише рухи, які діти виконуватимуть на занятті, а діти самі мають визначити, яке обладнання потрібно дібрати. Наприклад: «Сьогодні ми будемо вчитися кидати м’яч у вертикальну ціль» або «Сьогодні ми проведемо естафету з пролізанням в обруч». Для другого завдання діти мають самостійно обрати спосіб пролізання: прямо чи боком. Запропонуйте їм порівняти обидва варіанти й визначити найдоцільніший. Таке просте завдання допомагає дітям свідоміше готуватися до заняття та викликає мотиви пізнавального характеру.

 Під час пошукової ситуації в дітей можуть виникнути певні непорозуміння. У цьому разі не поспішайте пропонувати власне розв’язання, натомість спрямуйте їхню увагу на пошук раціонального виходу із ситуації. Нехай діти порадіють, що самі змогли розв’язати спірну ситуацію.

**Імпровізовані рухи**

Дайте дітям завдання творчо відобразити різні рухи. Наприклад, пробігти, як легенький вітерець; як ураган; як сонячні промінці, що навесні поспішають до перших квітів; як лисичка; як рись; як листочок, що його жене вітер восени, тощо. Діти мають

самостійно створити варіанти цих рухів. Для цього вони компонують уже відомі елементи й самі вигадують дії. Спершу діти часто повторюють рухи одне одного, але з часом варіативність помітно розширюється. Дошкільники емоційно реагують на такі завдання та охоче їх виконують.

**Інсценівки**

Ефективний також прийом перевтілення. На початковому етапі пропонуйте дітям створювати в уяві конкретний образ, наприклад: «Ти — квітка на лузі, м’ячик, дощик тощо». Потім ускладнюйте завдання: нехай діти діють за орієнтовною інформацією. Наприклад: «Уявіть, що ми в казці «Снігова королева». Як би ви діяли, якби рятували Кая?». На наступному рівні ускладнення діти мають уявити й показати рухами

об’єкти чи процеси, яких у їхньому досвіді ще не було. Такі завдання можуть бути парадоксальними: «Ти став маленьким і потрапив у телевізор. Як ти звідти вилізеш?».

Корисно також використовувати рухові мініінсценівки. Спочатку запропонуйте дітям придумати коротенькі рухові тематичні сюжети, а відтак дайте свій варіант. За основу сюжету беріть фольклорні твори, літературний матеріал, події з реального життя, вигадані історії. Пропонуйте дітям вигадувати нові способи використання фізкультурного інвентарю. Наприклад, «малювання» м’ячем, скакалкою, обручем у повітрі; розгойдування, сидячи на м’ячі, тощо.

**Рухливі ігри**

Додавайте до рухливих ігор нові елементи. Наприклад, під час гри «Миші в нірках» натягніть мотузку навскоси, що поставить дітей перед вибором: пролізти там, де нижче, чи там, де вище. Ця вправа допоможе оцінити спритність дітей.

Проводьте ігри, що потребують від дітей швидкої рольової, а отже, й рухової перебудови. Наприклад, у грі «Лисиця та заєць» у певний момент заєць перевтілюється в мисливця й сам починає вистежувати лисицю. А лисиця може стати травою. Тоді мисливець стає коровою, що хоче з’їсти цю траву, трава — вовком, що полює на корову, а корова — мурахою, яку вовк не помітить, і так далі. Звісно, такі ігри потребують від дитини, і особливо від педагога, творчих зусиль. Тож діти опановують їх не одразу, але згодом їхній інтерес до творення рухів помітно зростає.

**Психогімнастика**

Як додатковий засіб розвитку мотивації до занять фізичною культурою використовуйте етюди з психогімнастики. З огляду на взаємозв’язки між тілом і психікою людини, рухові вправи допомагають не лише фізично вдосконалюватися, а й розвивати пам’ять, волю, уяву, вміння зосереджувати увагу. Вправи з психогімнастики супроводжуйте текстами, що допоможуть дітям перевтілитися в той чи той образ.

 **Спробуйте на заняттях етюди з психогімнастики Маргарити Чистякової:**

• на виразність жестів — «Гра в сніжки», «Гра з камінцями», «Дружна родина»;

• на розслаблення м’язів — «Спати хочеться», «Фея сну»;

• психом’язового тренування з фіксацією уваги на диханні — «На березі моря», «Гра з піском», «Гра з мурашкою», «Відпочинок на березі моря».

Такі вправи ліпше проводити наприкінці занять. На цьому етапі важливо, щоб кожна дитина вийшла з рухової діяльності з позитивними емоціями.

**Похвала**

Позитивна оцінка виконання рухів і міри участі дітей у грі — один з чинників формування інтересу до фізичної активності. Тож завжди помічайте, як дитина долає острах і сором’язливість — психологічні комплекси, які можуть бути притаманні окремим дітям. І обов’язково відмічайте успіхи дітей і делікатно підказуйте, як можна виконати ту чи ту вправу ще ліпше. Старші дошкільники вже здатні зрозуміти, що від цього залежить кінцевий успіх.

Отже, в дитячому садку необхідно створити такі умови та ситуації, які мотивуватимуть дошкільників до фізичної активності. Спробуйте подані засоби, щоб дізнатися, що найбільше подобається вашим вихованцям. Комбінуйте різні вправи, щоб заохочувати дітей до нових і цікавих рухів.