**Самостоятельные занятия физическими упражнениями.**

Значение этой формы физического возраста неоспоримо. Самостоятельные занятия, формируя у детей умение, выбирать и выполнять (без помощи взрослых) физические упражнения, воспитывают в тоже время инициативу, активность, организаторские способности, творческую самодеятельность. А эти качества необходимы всем, особенно тем детям, которые уходят в школу.

Самостоятельно заниматься физическими упражнениями могут все воспитанники детского сада, независимо от возраста. Занимаются они как индивидуально, так и объединяясь в небольшие группы. Материалом для занятий служат те упражнения, которые, не требуя сложной организации и страховки, наиболее эффективно влияют на организм ребенка: ползание. Упражнения с мячом прыжки через длинную и короткую скакалку, метание в цель, бег, катание на самокатах, качелях, бадминтон, теннис, кольцеброс и другие игры. Детям предоставляется также возможность самим выбрать для занятий любимый вид движений.

Руководить такими занятиями необходимо. Однако инструктор должен действовать осторожно, тактично, ненавязчиво. Не стесняя инициативы детей, нужно направлять занятие каждого ребенка и следить одновременно за всей группой.

На физкультурных занятиях инструктор дает детям советы, какие упражнения выбрать для самостоятельного использования и как методически правильно их проводить. Он приучает своих воспитанников оценивать движения, выполняемые ими и их товарищами, развивает умения и воспитывает качества, которые необходимы для совместных занятий по инициативе и желанию самих детей.

Важно не только хорошо оборудовать помещение и участок, но итак разместить , чтобы стимулировать детей к выполнению различных упражнений. Целесообразно поручать детям брать, на участок дополнительный физкультурный материал. Это вызывает интерес к нему и желание применять его в самостоятельных занятиях.

Чтобы повысить интерес к самостоятельным занятиям, инструктор использует различные приемы. Например, он поручает кому – то вынести мячи и развесить мишени. К ребенку, выполняющему поручение, обычно присоединяются еще несколько человек. В результате дети самостоятельно и с интересом начинают заниматься метанием мячей в цель.

Тех, кто хорошо владеет каким – либо движением, инструктор может попросить позаниматься с отстающими в этом отношении товарищами. Некоторым детям он говорит, какой инвентарь выбрать и какие упражнения выполнить с ним (например, катание обруча и бег за ним). Педагог может предложить позаниматься такими упражнениями, которые помогут детям исправить дефекты в осанке или стопе (ходьба с мешочком на голове, ходьба по палке).

Своим примером инструктор может вызвать интерес, к какому – либо движению. Если он, его тотчас же окружат дети и станут выполнять это же упражнение.

Используя различные приемы, педагог поощряет самостоятельные занятия физическими упражнениями. Он контролирует качество выполнения движений, следит за дозировкой, за поведением детей, а если это нужно, то показывает и объясняет, как выполнить упражнения, заботиться об их чередовании: например, детям, долго прыгающим через скакалку или катающим обруч, предлагает поиграть в кегли и другие спокойные игры.