Как повысить мотивацию ребенка к физической активности?

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все задания. Чтобы не утратить интерес к занятиям не стоит принуждать детей к выполнению того или иного движения – лучше выстроить занятия таким образом, чтобы постепенно вовлечь детей во все новые игры и забавы.

 Учебная деятельность для дошкольника должна быть разнообразной, направленной на раскрытие тайн, разгадывание загадок и ребусов, с возможностью играть и фантазировать. Одним из ведущих способов формирования мотивации будут дидактические игры. Мотивационные функции будут нести и проблемные задания. В процессе формирования мотивации на занятиях с малышами нельзя обойтись без игровых персонажей. Игровые и сказочные герои могут «приходить в гости» или наоборот, дети могут их искать, персонажи могут оценивать результаты детей. Содержание и формулировка заданий должны вызывать интерес у школьника. Информация должна помогать ребенку решать жизненные задачи, практические потребности. Необходимо стимулировать в детях дух соперничества и обучать сотрудничеству. Для позитивной мотивации ребенок должен ощущать реализацию своего потенциала, получать реальные результаты своего труда. Родители и педагоги должны помогать и учить ребенка преодолевать страх, выдавать авансы успеха («у тебя получится»), давать высокую оценку даже частям деятельности. Можно подключать личную исключительность («только ты сможешь это сделать»), усиливать мотивацию («это необходимо нам для…»).

Кроме того, важно рационально организовать режим в группе для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. Утром можно планировать игры малой или средней активности. Но в то же время при планировании подвижных игр обязательно учитывать, какие занятия будут после завтрака. Если занятия связаны с длительной статической позой (математика, развитие речи, ИЗО и тд.) то стоит планировать игры средней и большей подвижности. Если предстоит физкультурное занятие, то более спокойную окончательную игру.

Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность, организованная без явного вмешательства педагога. Для закаливания организма, повышения работоспособности детей после ночного сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата и дыхательной системы очень важна утренняя гимнастика. Она проводится в различной форме: традиционная, игровая, гимнастика с использованием различных предметов, а также задания на творчество (придумать с данным исходным положением новые упражнения или задания).