

**Филиал МАОУ «Холмогорская средняя школа
им. М. В. Ломоносова»,
детский сад № 1 «Журавушка»,
воспитатель Некрасова О. А.**



**«Двигательная
активность детей
на прогулке»**

Прогулка для детей имеет особое оздоровительно-воспитательное значение. Она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Воздух и движения благотворно влияют на организм ребёнка, повышая его сопротивляемость к простудным заболеваниям, улучшая обмен веществ. В процессе игровой и двигательной деятельности у детей расширяются представления об окружающей жизни и явлениях природы, формируются нравственно-волевые черты характера





- ◆ На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных.
- ◆ Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности.
- ◆ При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.
- ◆ Вместе с тем отличительной особенностью прогулок является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.
- ◆ Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.



Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна для детей. Она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но при таких играх дети нередко могут перевозбуждаться и утомляться. Внешними признаками утомления являются чрезмерная одышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. В таких случаях дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Признаком начинающегося переутомления является снижение интереса к тому виду деятельности, в котором в данный момент ребенок участвует. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или наоборот, вялость. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности.



Работники ДОУ должны постоянно заботиться о том, чтобы дети играли в местах, отвечающих санитарно – гигиеническим требованиям, в одежде и обуви, соответствующей не только времени года, но и погоде.



При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей.

Рассмотрим их подробнее.

Младшие дошкольники

Дети младшего дошкольного возраста активны: двигаются, ходят, бегают, лазают, выполняют некоторые другие движения, но их опыт двигательной активности еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, совков и т. п.), побуждающих их к различным двигательным действиям.

Старшие дошкольники

Дети 5 – 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники.

Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений.



Во время проведения подвижных игр надо приучать воспитанников выполнять определенные правила.

Дети должны научиться:

- ◆ Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.
- ◆ Быстро и четко занимать места для начала игры.
- ◆ Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место.
- ◆ Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.
- ◆ Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул – не обижаться.
- ◆ Не убегать за границы площадки.
- ◆ Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.
- ◆ Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Воспитатель каждый раз должен тщательно продумывать, какие физкультурные пособия и спортивный инвентарь следует выносить на участок, решить где и как разместить игровой материал, чтобы дети, играя не мешали друг другу.



Педагогически целесообразное оформление участка зимой помогает разнообразить деятельность детей, обогащаем их игры, повышаем интерес к прогулке. Посильное участие в создании снежных построек в расчистке участка является хорошим средством для активности дошкольников. На площадке детского сада для самостоятельных игр и упражнений можно устроить снежный лабиринт, горки, валы для ходьбы, цели для метания, ракеты, пароходы и другие постройки для разнообразных творческих игр



Чтобы сделать самостоятельное активное движение детей более интересным, разнообразным можно:

- ◆ - взрослому становиться на время игроком, но не руководителем игры, а ее участником, который ненавязчиво предлагает новый поворот игры,
- ◆ - использовать новые атрибуты для игр, способствующие возникновению двигательной активности.
- ◆ - создавать проблемные ситуации (например, в игре мальчиков в военных – дети прыгают, как по кочкам или должны обходить препятствия, пролезать в тоннель из обручей и т.п.)
- ◆ - вводить новую игру через рассказ воспитателя или родителей .
- ◆ Варианты могут быть разными, но одно надо помнить, чем больше возможностей у ребенка в выборе игр и движений, тем меньше проявления агрессии, непослушания, конфликтов и криков.

При самостоятельной деятельности детей на прогулке воспитатель может предложить детям организовать сюжетно - ролевую или подвижную игру, занимательные задания, игрушки или инвентарь для труда и т.д. Необходим постоянный контроль за самостоятельной деятельностью детей. Обращая внимание на каждого ребенка, воспитатель постоянно должен держать в поле зрения всех детей: вовремя предотвратить возникающий конфликт, похвалить тех, кто по собственной инициативе навел порядок на веранде, на участке, собрал игрушки. Так создаются хорошие условия для всестороннего развития и воспитания детей на прогулке.



Подвижная игра может исполнять роль дидактической со всеми её особенностями. В этом случае её можно назвать подвижной игрой с дидактической направленностью. В подвижной игре дидактической направленности достигаются две цели: физической развитие и решение познавательных задач. При этом сохраняется оздоровительное влияние и укрепление физического и психического здоровья.

Основные движения!

Детей привлекают более трудные способы скольжения, спуски с гор на санках и лыжах. На прогулках дети могут самостоятельно ходить, применяя разные способы передвижения. Воспитатель обращает внимание на технику ходьбы, уточняют движения. Совершенствованию ходьбы на лыжах способствуют игры: «Шире шаг», «Кто быстрее». Известно, что руководство деятельностью на прогулке необходимо строить с учётом индивидуальных особенностей детей.

Некоторые упражнения (езда на самокате, велосипеде, ходьба по узкой дорожке, прыжковые упражнения) требуют непосредственного внимания и помощи взрослого - страховка, поддержка, совместное выполнение движений. Проводя разные формы основных движений, воспитатель обязан наблюдать за состоянием детей, регулировать нагрузку (увеличивать или уменьшать время игры), выбирать место для проведения игр, изменять сложность препятствий, преодолеваемых в игре, определять дистанцию для пробежек, проползания, количество прыжков

- ◆ На прогулке дошкольникам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются их потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре. Однако в силу возрастных особенностей дети сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Воспитатель должен педагогически правильно руководить их деятельностью.
- ◆ В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

Спасибо за внимание,
уважаемые коллеги!

