# Консультация на тему

# «Организация двигательной активности детей на прогулке»

Прогулка имеет особое оздоровительно-воспитательное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Воздух и движения благотворно влияют на организм ребёнка, повышая его сопротивляемость простудным заболеваниям, улучшая обмен веществ.

Что означает двигательная активность?
Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течение дня.
Значимость двигательной активности для детей:

- ◊ здоровье;
- ◊ развитие физических качеств;
- ◊ развитие нервной системы;
- ◊ развитие интеллекта;
- ◊ формирование личностных качеств;
- ◊ психолого-эмоциональное состояние.

В детском возрасте двигательную активность можно условно разделить на 3 составные части:

- ◊ активность в процессе физического воспитания;
- ◊ физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- ◊ спонтанная физическая активность в свободное время.

Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. Подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которых четко выступают локомоторные (связанные с перемещением в пространстве) действия детей.

Проводятся прогулки 2 раза в день: утром и вечером. Общее время двигательной активности детей на прогулке не менее 60 – 70 % ее продолжительности при условии разнообразия движений. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.

В содержание подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений:

- ◊ основное движение (как, правило, хорошо знакомые детям);
- ◊ элементы спортивных игр, подвижные игры, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь);
- ◊ общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например, «Ровным кругом», «Сделай фигуру» и т. д.).

Кроме того, предусматриваются условия для движений в сюжетно – ролевых играх, трудовой деятельности, при наблюдении в природе.

### *Подвижные игры и физические упражнения на прогулке*

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- ◊ дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- ◊ совершенствование, имеющихся у детей навыков с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- ◊ развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- ◊ воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

На прогулке длительность игр и упражнений:
- 10-12 минут низкой интенсивности в конце прогулки, если в этот день планируется непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию;
- 20-40 минут в остальные дни в зависимости от возраста детей.

Каждая подвижная игра должна повторяться 4-5 раз в течение месяца, в зависимости от ее сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания.

<u>Использование подвижных игр требуют соблюдения следующих методических принципов:</u>

1. Учет возрастных особенностей детей: чем старше дети, тем сложнее становятся игры, тем большее значение имеет сюжетный, ролевой рисунок;
постепенно усложняются правила, значительнее становится роль личной инициативы.
2. Подбор игр в соответствии с лечебно – педагогическими и воспитательными задачами.
3. Соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам.
4. Четкое объяснение правил игры и распределение ролей.

<u>В задачи воспитателя при руководстве играми и развлечениями входит наблюдение за состоянием играющих и регулированием нагрузки. Дозировать ее в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:</u>

1.Увеличивать или уменьшать общее время игры, а так же изменять количество повторений всей игры или отдельных эпизодов.
2.Регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов.
3.Проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий; изменять сложность препятствии, преодолеваемых в игре;

удлинять или сокращать дистанции для пробежек, проползания; варьировать количество прыжков.

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

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много 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 – 7 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 их проведения 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;
- ◊ выбирать ведущего с помощью считалки.

<u>Игры, используемые на прогулке.</u>

- ◊ Прежде всего – подвижные. Организуются со всей группой, с подгруппами или индивидуально с одним ребенком. Дети старшего дошкольного возраста должны уметь играть самостоятельно без воспитателя.

- ◊ Дидактические игры и движения. Это игры на закрепление видов и способов движений, на развитие умения найти верный способ движения в определенных условиях, на ориентировку в пространстве: «Угадай, что задумали», «Преодолей препятствие», «Найди свой домик», «Найди движение», «Кто знает больше движений?» и др.

- ◊ Спортивные игры: городки, футбол, хоккей, бадминтон. Вначале детей учат элементам техники движений на занятиях, создавая условия для самостоятельного их выполнения на прогулке, затем элементарным правилам.

- ◊ Игры в природе – это игры-экспромты с простыми правилами и незамысловатым сюжетом: «Прятки», «Найди по следу», «Проползи-подпрыгни», «Сколько шагов (больших, маленьких)?» и др.

- ◊ Игры-закаливания проводятся: зимой – со снегом в помещении и на участке; летом – с водой. Игры требуют строгой дозировки и разрешаются только здоровым детям.

Необходимо планировать к прогулке и спортивные упражнения: зимой - катание на санках, скольжение по ледовым дорожкам, ходьба на лыжах; весной, летом, осенью - катание на велосипедах, самокатах. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит воспитателю, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр.

### *Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке*

Возникает по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

<u>Задачи дифференцированного руководства самостоятельной деятельностью заключаются:</u>

- ◊ в повышении двигательной активности у детей с низкой подвижностью до среднего уровня;
- ◊ сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (дидактические игры, игры с песком и т.д.);
- ◊ в воспитании у них интереса к подвижным играм;
- ◊ в развитии физических качеств.

Самостоятельная двигательная активность детей – критерий степени овладения двигательными умениями и навыками. Дети должны самостоятельно и творчески использовать весь арсенал игр и упражнений, разучиваемых во время организованных видов занятий, в своей самостоятельной деятельности.
Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда**.** Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игр. Для стимулирования двигательной активности на участке можно создавать полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, пролезть в туннель, залезть на лестницу и др.). Желательно организовывать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр. Необходимо выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и др.) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки и т.д.)

При размещении данных пособий должны учитываться следующие требования:

- ◊ инвентарь должен быть ярким и привлекательным (обусловлено возрастными особенностями);
- ◊ должен соответствовать гигиеническим требованиям и правилам безопасности;
- ◊ оборудование и мелкий инвентарь для развития движений целесообразно располагать по всему периметру участка в наиболее безопасных местах.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью осуществляется на основе индивидуализации. Поэтому воспитателю необходимо:

- ◊ наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости прийти на помощь;

предусмотреть каждому из детей место для движений, где никто не мешает, оберегать это пространство;

- ◊ привлекать детей к размещению физкультурных пособий на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения;
- ◊ пытаться без навязывания объединить в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, обруч, скакалку и т. д.) и показав варианты действий, если это необходимо;
- ◊ иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним;
- ◊ обыграть новые пособия, показав, как можно с ними действовать (например, скакалку крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения и т. д.);
- ◊ периодически строить вместе с детьми «полосы препятствий» из имеющихся предметов и учить преодолевать их по-разному;
- ◊ обогащать сюжетно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

Большое место в самостоятельной деятельности детей должны занимать подвижные игры с правилами: они развивают творческую инициативу, организаторские умения,

вырабатывают критерии оценки поведения участников и выполнение правил, сближают детей.
Зимой самостоятельная двигательная деятельность будет более содержательной, если на участке есть снежные постройки: горки, снежные валы, тропинки из снега, ледяные дорожки, разноцветные льдинки, снеговик с обручем, в который дети могут бросить льдинки, снежки и т. п.
В разное время года взрослые продумывают различные двигательные задания. Например, летом — добежать до березы, кустарника; проскакать по дорожке до определенного ориентира; подлезть под кустик; допрыгнуть до веревки, натянутой между деревьями и позвонить в колокольчик или снять ленту и т. п.
Зимой можно пройти по снежному валу, перелезть через него, пройти по тропинке из снега, пройти след в след, перебросить снежок или льдинку через снежный вал, съехать с горки, подняться на горку и т. п.

Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей должны чередоваться с более спокойными. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи двигательной активности детей дошкольного возраста.