

Организация двигательной активности детей на прогулке.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью и бодростью духа и высокой работоспособностью.

Двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста.

Подвижные игры – наиболее эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Чтобы поддержать интерес детей к подвижным играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. Игры сближают воспитателя с детьми, помогают установить с ним более тесный контакт.

Младшие дошкольники (3 года)

«Воробушки и автомобиль». Цель: приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по команде воспитателя.

«Самолёты», «Солнышко и дождик», «Пузырь». Цель: научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать согласовывать свои действия с произносимыми словами.

Дети стали старше – кругозор расширяется, движения становятся более уверенными. Сюжет игр, их правила, и двигательные задания становятся более сложными и разнообразными.

Средняя группа (4-5 лет)

«Птички в гнёздышках», «Лошадки», «Мыши и кот», «Лохматый пёс», «Зайцы и волк». Цель: дети учатся двигать вдвоём (парами), согласовывать движения, учатся двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, не попадаться ловящему.

«Порази мишень». Цель: воспитывать выносливость, развивать координацию действий, учить ориентироваться в пространстве, проводить закаливание.

Цель всех игр развивать: внимание, выносливость, координацию движений, ловкость, быстроту.

Старшая группа (5-6 лет)

Воспитатель постепенно подводит детей к самостоятельной организации подвижных игр, следя за её ходом и особенно за выполнением правил.

«Следы», «Птички-невелички», «Допрыгни», «Зеркало», «Совушка-сова», «Снежный бой», «Перелет птиц», «Мой ком больше». Цель: развивать ловкость, координацию движений, внимание, укрепляют доверительные отношения, проводить закаливание.

Подготовительная группа (6-7 лет)

«Два Мороза», «Северный и Южный ветер», «Снежная карусель», «Ловишки», «Снежки», «Кто выше подбросит снежок», «Кто быстрее слепит десять снежков», «Кто быстрее слепит снеговика», «Чей снеговик выше?», «Чей ком больше?», «Два города», «Дуэль». Цель: развивать наблюдательность, внимание, воображение, координацию коллективных действий, ориентировка в пространстве, выносливость, закаливание.

«Воробушки и автомобили»

- *Младшая группа:* Приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; работать по подгруппам; начинать движение и менять его по команде воспитателя.
- *Средняя группа:* Упражнять детей в прыгивании с высоты; двигаться подскоками на двух ногах с продвижением вперед; закреплять цвета; упражнять действовать по команде воспитателя.
- *Старшая и подготовительная группы:* Меняем правила игры с усложнением: воспитывать внимание; развивать ловкость, быстроту движений, умение ориентироваться в пространстве; изучать и закреплять правила дорожного движения.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для

физического развития дошкольника. *Прогулка* является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Летом это время значительно увеличивается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней.

Ведущее место на прогулке отводится *подвижным играм*. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Перед прогулкой важно поинтересоваться у детей, в какие игры они хотят поиграть, и создать необходимые условия для игр детей по желанию поддержать инициативу, творчество в любом виде игр; вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование. Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное занятие, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

На прогулке планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами детей. Нужно наметить также игровые упражнения для индивидуальной работы. Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. Возможно, для прогулки планировать не только различные подвижные игры, но и *спортивные развлечения (зимой)*:

Катание на санках - не только развлечение для детей - оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу;

Скольжение по ледяным дорожкам;

Ходьба на лыжах – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Чистый морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координаций движений;

Катание на коньках – доступно детям подготовительной к школе группы;

Метание снежков;

Построение снежных сугробов, фигур;

Прогулки-походы.

Предлагаемые игры следует организовать так чтобы дети долго не стояли на месте в ожидании своей очереди. Лучше всего в зимние холодные дни проводить три этапа перебежки, игры, упражнения с бегом и метанием, используя при этом снег и лед: «Загони льдинку», «Перебежки со снежками», «Не пропусти шайбу» (для старшего возраста).

Катание на санках многие считают забавой, интересной только для детей младшего дошкольного возраста. Однако это спортивное упражнение способствует развитию, ловкости, выносливости и находчивости у детей. Если внести в катание на санках элементы соревнования, то это упражнение станет любимым развлечением и у старших дошкольников («Кто первый доберется до флажка?», «Кто быстрее?», «Ловкие и быстрые» и др.). Младшие дошкольники могут катать на санках игрушки, с возрастом увеличивая нагрузки. Дети могут катать друг друга, спускаться на санках с горки, сидя верхом (удерживаясь за веревочку), лежа на животе или спине, стоя на коленях.

Старшим детям во время скольжения по *ледяным дорожкам* (длина 4-8 м, ширина 50-60 см.) можно предложить задание: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить на двух ногах или на одной.

Обучать детей старших групп *хождению на лыжах* и закреплять эти навыки желательно два раза в неделю: первый раз на физкультурном занятии, второй во время подвижных игр и упражнений. Дети подготовительной группы к концу зимы должны научиться ходить по лыжне скользящим шагом друг за другом, со сменой темпа передвижения, правильно координируя свои движения рук и ног. При ходьбе по учебной лыжне следует учить детей соблюдать правила: не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего и не обгонять его, толкая, дышать носом, не разговаривать.

Нужно проводить *прогулки – походы* на стадион, в парк, в лес. Они представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной активности детей, в ходе которой, не только решают оздоровительные задачи, но и формируются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитываются любовь и эстетическое отношение к природе.

На зимних прогулках (дневных, вечерних) значительное место отводится *самостоятельной двигательной деятельности детей*. Чтобы развивать самостоятельную деятельность дошкольников, необходимо тщательно продумывать, какие физкультурные пособия и спортивный инвентарь следует брать с собой на участок, где и как разместить игровой материал. Посильное участие в создании снежных построек, в расчистке участка от снега принимают

дети. На площадке детского сада можно соорудить снежный лабиринт, снежные фигуры, сделать из снега и льда горки для катания на санках, залить ледяные дорожки, построить из снега цели для метания снежков (пароходы, машины, ракеты и др.). Активизация двигательной активности детей на зимней прогулке должна происходить в полной мере и с учетом индивидуальных особенностей детей. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время прогулки необходимо уделять внимание *трудовой деятельности детей*. Зимой могут сгребать снег, расчищать дорожки, делать из снега разные сооружения. Трудовые задания должны быть посильны детям и вместе с тем требовать от них определенных усилий. Воспитатель следит, чтобы они выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца.

Таким образом, правильная организация и проведение прогулки; укрепление здоровья, развитие двигательной активности, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого, в отношении к своему здоровью - все это является залогом привития детям *здорового образа жизни*.

Второй документ.

«Организация двигательной активности детей на прогулке»

Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны. Во время игр на просторе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность.

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

Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться. 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. Вместе с тем нельзя забывать о том, что

воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей может быть достигнуто лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

Подвижные игры на прогулке в режиме дня проводятся ежедневно 2 раза в день и являются дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но и участвует в игре, беря на себя наиболее ответственную роль. Продолжительность одной подвижной игры 7 – 15 минут (в зависимости от возраста детей и состояния здоровья). Правила подвижных игр диктуют быстрые разнообразные физические действия участников. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению, хорошей координации движений.

Игры помогают решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слушать, быть внимательным, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям.

Использование подвижных игр требуют соблюдения следующих методических принципов.

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.

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

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.

Воспитатель должен ориентироваться на подготовку детей, условия окружающей местности. Однако не следует считать организацию двигательной активности обязательной для проведения абсолютно со всеми детьми. Очень важно учитывать их индивидуальные возможности и способности. Игры и упражнения посложнее можно предложить более подготовленным детям. Детей с некоторой задержкой двигательного развития, физически более слабых необходимо систематически привлекать к участию в доступных им играх, усложняя их постепенно.

Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки к школе. Поэтому надо использовать игры и упражнения, выполнение которых требует от детей больших усилий, проявление настойчивости, выносливости, смелости. Так, в некоторых упражнениях для старших дошкольников расстояние для пробегания в медленном темпе рекомендуется увеличить до 1000- 1500 метров. Эта рекомендация научно обоснована, норма выполнения доступна детям при правильной организации проведения пробега.

Работники ДОО 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, 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 – 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 их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила. Дети должны научиться:

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

Упражнения и игры с мячом.

Упражнения и игры с мячом способствуют развитию точности движений, глазомера, укрепляют мелкие мышцы руки. Даже двухлетний малыш может бросать мяч вниз, катить его по плоскости, бросать в горизонтальную или вертикальную цель (ящик, корзину). С мячами разных размеров организуют и разные упражнения. Большой мяч катают, бросают и ловят двумя руками;

маленький мяч метают вдаль и в цель. Дети 5 – 6 лет увлеченно играют с мячом у стенки, отбивая мяч, попадая в цель – мишень, нарисованную на глухой стене, мишень – обруч.

Скакалка, или сплетенный в виде косички шнур длиной 100 – 120 см, используется для упражнений в разных движениях. Через шнур, подвешенный на высоте 10 – 20 см, ребенок перешагивает или перепрыгивает. Если поднять повыше (примерно на высоту коленей ребенка, тогда под ним дети подлезают на четвереньках, перелезают через верх, перенося сначала руки, затем ноги. Прыжки со скакалкой – прекрасное упражнение, развивающее чувство ритма, прыгучесть, способность одновременно выполнять разные по координации движения.

Езда на велосипеде и самокате оказывает сильное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы, способствуют укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развиваются быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Для старшего возраста планируется разучивание 5 – 6 новых игр в месяц, которые в зависимости от сложности повторяются 2-4 раза.

Большое место в работе с детьми седьмого года жизни занимают игры с элементами соревнования, эстафеты, где успех команды зависит от действий коллектива детей в целом.

Младший и средний возраст больше всего любит играть с песком. Для этого возраста можно проводить игры с песком. Вот пример одной.

«Песок в ладошках».

Задачи: Учить обращаться с песком, используя его для физических упражнений. Развивать ловкость рук. Тренировать прыжкам в глубину и мягкому приземлению без падения.

Ход игры: Вы хотите посмотреть, что у меня в руках? Подходите поближе, я ладошки раскрою, покажу. Вы тоже по горсточке в ладони возьмите, друг другу и мне покажите.

1. «Из одной руки в другую». Стоя на месте, пересыпаем из одной руки в другую. Делаем это аккуратно, так, чтобы ни одна песчинка не упала (10 -12) раз.

2. «Побегаем и не рассыплем». (Дети бегают или ходят до обозначенного места, песок остается в зажатых ладошках). Откроем ладошки и покажем, не смог ли от нас песочек убежать (40 сек) .

3. «Песочная горка». Присядем, сделаем маленькую горку из песка. Обойдем горку, переступим (5 – 7 раз) через нее, перепрыгнем (3 – 4 раза) .

4. «Мягкий песочек, мягкий прыжочек». (На небольшую песочную горку положить дощечку). А сейчас будем как можно дальше летать с дощечки в песок. Слегка приседайте, когда приземляетесь и не падайте.

5. «Совочек – дружок». Совочек может из одной руки в другую перебежать и не падать. (Стоя на месте, в кругу, дети перекалывают в достаточно быстром темпе совочек из одной руки в другую, можно за спиной, над головой и т. д. 8-10 раз) .

6. «Рисуем совочком». Глубоко с совочком присесть, в приседе ножками переступать, круг совочком очертить вокруг себя (в одну сторону левой рукой, в другую – правой) .

7. «Носим и не рассыпаем». Носим песочек в совочке в кучку, не рассыпаем по пути. (Можно поставить на пути кегли, чтобы дети их обходили) .