Консультация для педагогов.

Двигательная активность детей дошкольного возраста во время проведения прогулки.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

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 в старших возрастных группах 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.

Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующих более эффективной реализации двигательной активности детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить высокую двигательную активность и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы. Украшенный участок сам по себе вызывает у детей положительные эмоции, желание идти на прогулку, побуждает к самостоятельной деятельности. Например, зимой между деревьями и на веранде можно развешать надувные шары, снежинки и

флажки разнообразной конфигурации; по краям дорожек протянуть яркие шнуры и ленты; снежные валы украсить орнаментом из разноцветных льдинок. Между деревьями на ярком шнуре можно повесить колокольчики, разноцветные игрушки, под которыми надо проходить осторожно, пригнувшись, чтобы они не зазвучали. А к глухой стене веранды прикрепить бубен. Если дотянуться до него рукой и ударить, то он зазвучит. На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения этой потребности им следует предоставить всю площадь участка. Постройки на территории детского сада способствуют развитию интереса к разным видам движений. Можно сделать широкую дорогу для катания на санках сравнительно узкие длинные проходы между снежных валов (от веранды до конца участка и далее до веранды) с ответвлениями, одни из которых заканчиваются тупиком, а другие – каким-либо препятствием, которое необходимо преодолеть (перелезть через бревно; наклонившись, пройти сквозь воротца; перешагнуть через снежный заслон высотой не более 10-15 см; перейти через мостик и т. д.) На расчищенной от снега центральной площадке можно сделать цветные дорожки разной конфигурации – извилистые, прямые, замкнутые. Обязательно нужны крупные снежные постройки. Около них хорошо играть в прятки или просто перебегать, например, от снеговика к снеговику и т. д. На участке должна быть снежная горка, с которой дети будут съезжать. Таким образом, дети на прогулке выполняют разнообразные движения: бегают, лазают, съезжают, подлезают, подтягиваются, бросают в цель, переносят груз (снег, льдинки).

В зимнее время особое внимание уделяется зимним спортивным упражнениям (ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, с использованием разнообразных заданий: присесть, поймать предмет, повернуться и т.д.), а также играм – эстафетам на санках и лыжах, играм с элементами хоккея.

Конечно, такая активная деятельность предусматривает удобную, легкую, не сковывающую движений одежду. Но нельзя ограничиваться лишь созданием условий для прогулки. Нужно заботиться о том, чтобы каждому ребенку было интересно.

В целях насыщения прогулки интересными делами в ее структуру предлагается вносить наблюдения и дидактические задания, совместные со взрослым трудовые действия и подвижную игру. При этом значительная часть времени отводится самостоятельной деятельности детей. Все эти структурные части выступают не как отдельные мероприятия, а взаимно дополняют и углубляют друг друга. В зимнее время на прогулке проводятся и подвижные игры. Они активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Если на

улице холодно, сыро, то такую игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. К каждой подвижной игре следует подготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные мягкие выразительные сюжетные игрушки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (пожеланию детей). Взрослый может также организовать подвижную игру с одним-двумя детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять. Желательно подготовить на неделю не менее пяти-семи разных подвижных игр и подобрать к ним атрибуты.

Рекомендуется проводить три подвижные игры в течение прогулки. Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. Таким образом, план должен включать игры малоподвижные;

игры средней активности;

игры с высокой двигательной активностью.

Следует отражать в планах разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств.

Кроме этого организуются игры:

забавы

аттракционы

игры-эстафеты

сюжетные

подвижные игры

спортивные игры (хоккей)

бессюжетные подвижные игры

народные игры

хороводные

спортивные упражнения («катание на санках», «скольжение по ледяным дорожкам», «ходьба на лыжах»).

Материалы и оборудование, используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок, формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, печатки, вожжи, султанчики, флажки, кегли, маски для сюжетно-ролевых игр, лыжи, оборудование для экспериментов, снегомер, игрушки из бросового

материала. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала.