

Двигательная активность детей на прогулке



Подготовила:
Воспитатель
Нагучева Фатима

Говоря сегодня о дошкольном образовании, нельзя не сказать о Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, который регламентирует деятельность детского сада. Одной из задач, на решение которой ориентирован ФГОС ДО, является «охрана и укрепление физического здоровья детей» (п.1.6.1). Двигательная активность является эффективным средством укрепления физического здоровья. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что организации двигательной активности детей в ДОУ нужно уделить особое внимание.

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности. Дети 5-6 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений

Наиболее рационально планировать двигательную активность у детей по этапам в течение всего режимного дня. Одним из этапов является прогулка. Прогулка — один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером.

- * Особенности проведения прогулок является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.**

На прогулке двигательная активность может быть представлена такими формами, как:

- индивидуальная работа с ребенком (дыхательные упражнения, упражнения на подвижность и т. д.);
- фронтальные/групповые подвижные/малоподвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- самостоятельная двигательная активность детей;
- эстафеты;
- спортивные праздники;
- квест-игры физической направленности;
- трудовые поручения (чистка дорожек от снега, сбор сухих листьев и пр.);
- построение и ходьба колонной (в момент передвижения по уличной территории ДОУ).

Перед прогулкой важно поинтересоваться у детей, в какие игры они хотели бы поиграть, и создать необходимые условия для их реализации, тем самым поддержать детскую инициативу. Необходимо вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование (мячи, скакалки, келги, обручи и т. д.).

- * На прогулке желательно планировать 1 фронтальную подвижную игру и 2-3 игры с подгруппами детей. Важно планировать не только различные подвижные. Но и спортивные игры: зимой — хоккей, весной, летом, осенью — футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, городки, и спортивные упражнения: зимой — скольжение по ледяным дорожкам; весной, летом, осенью — катание на велосипеде, самокатах.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей старшей группы должно предусматривать:

- использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а так же упражнений, требующих высокой координации движений;
- соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- использование вариативных форм двигательной активности детей;
- рациональное использование оборудования и инвентаря;
- создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
- активизация детской самостоятельности и стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Каждую неделю я предлагаю детям для разучивания одну новую подвижную игру, которая повторяется в течение месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания

- * Значительное место уделяю играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. В них необходимо использовать хорошо знакомые детям движения, а для поддержания интереса усложнять содержание, правила, двигательные задания**

В содержание прогулки включаю различные движения с мячом:

- прокатывание по земле;
 - прокатывание по узкой дорожке;
 - подбрасывание и ловля мяча;
 - ведении мяча;
 - удары о стену;
 - метание в цель;
 - метание на дальнее расстояние.
- * Как говорилось ранее, при подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место их проведения. В тёплый период обязательны игры с более длительным бегом, и бегом наперегонки, с элементами соревнований, игр эстафет.

Примерный подбор игр и упражнений

для проведения на прогулке летом:

- * Подвижная игра с бегом «Весёлые соревнования».
- * Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой (с разной скоростью).
- * Метание мешочков с песком вдаль.

* для проведения прогулки в весенне-осенний период

- * Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».
- * Прокатывание обруча по ровной дорожке.
- * Прыжки через скакалку различными способам

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.

- * Вечером, перед уходом детей, лучше организовать спокойную двигательную деятельность — малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность и т. д.**



Спасибо за внимание!