Двигательная активность детей на прогулке

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей.

Двигательная активность - это естественная потребность детей

дошкольного возраста, при её организации необходимо уделять большое

внимание планированию. Наиболее рационально планировать двигательную активность у детей по этапам в течение всего режимного дня. Одним из этапов является прогулка. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Прогулка - благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. Перед прогулкой важно поинтересоваться у детей, в какие игры они хотели бы 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,

музыкальное, то лучше прогулку начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр. На прогулке желательно планировать 1 подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами детей. Кроме того, воспитатель должен наметить игровые упражнения для индивидуальной работы. Весь этот материал желательно подбирать в соответствии с основными движениями, включенными в занятия. За несколько дней до занятия, в котором планируется ввести новое движение, на прогулке целесообразно проводить подготовительные упражнения. На следующий день после занятия можно повторить те же упражнения или провести не

сложные игры с целью закрепления двигательного навыка. Примерно через две недели после занятия и в дальнейшем, когда основные элементы движения автоматизируются хорошим средством закрепления является сюжетная подвижная игра. Для прогулки 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 - катания на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах, катание' на коньках; весной, летом, осенью - катание на велосипеде, самокатах, роликовых коньках, плавание). Во вторую половину дня также необходимо запланировать самостоятельную двигательную деятельность, используя различное физкультурное оборудование, дидактический материал - карточки для самостоятельной двигательной активности. Вечером, перед уходом детей, лучше планировать

спокойную двигательную деятельность - малоподвижные игры, дыхательные упражнения, упражнения на подвижность, оздоровительные упражнения с шарами и т. д. Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей старших и подготовительных к школе групп должно предусматривать:

1). Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а так же упражнений, требующих высокой координации движений;

2). Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;

3). Применение разных способов организации дошкольников;

4). Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;

5). Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально - волевых проявлений детей;

6). Активизация детской самостоятельности;

7). Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка. Обеих возрастных группах подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазаньем) планируются на прогулке ежедневно. В месяц их может быть до 16 в квартал до 48. Каждую неделю детям предлагается для разучивания одна новая п/игра которая повторяется в течении месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6 - 8 п/игр, освоенных ранее. Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм эстафетам. В них рекомендуется вводить в хорошо знакомы детям движения, а для поддержания интереса усложнять содержание, правила, двигательные задания. Кроме п/игр на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазаньи, равновесии. Как эффективное средство повышения ДА и воспитания выносливости предлагается бег с разной скоростью: медленный бег, бег в среднем темпе, в чередовании с ходьбой, быстрый бег - является составной частью п/игр, игр - эстафет. При tраспределении упражнений значительное место отводится прыжкам, подскокам. Можно предлагать прыжки на двух ногах на месте (с постепенным увеличениям их количества от 25 до 40 раз) с изменением положений ног (ноги скрестно врозь, одна нога вперёд - другая назад; попеременно на левой и правой ноге, с поворотом и т. д. На ряду с упражнениями в прыжках и беге широко используйте упражнение в метании, бросании и ловли мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол и бадминтон). В содержании прогулки включайте различные движения с мячом: прокатывание по земле, узкой дорожке, подбрасывании и ловле, ведении мяча, удары в стену, захватывание мяча в обруч с помощью дощечки; метание в цель и на дальность. На прогулке значительное место следует отводить спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. На ряду со спортивными упражнениями дети должны уметь играть в игры с элементами спорта. Старших дошкольников необходимо учить играть в настоящий теннис и бадминтон по упрощённым правилам. Дети должны овладеть такими навыками как: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан, ориентироваться в пространстве. Для их закрепления можно использовать такие игры как: «Задержи мяч», «Мяч с горки», «Лови, бросай, мяч не теряй», «Займи свободный круг и т. д. Важным моментом является распределение игр и упражнений с учётом и с интенсивности и сложности. Необходимо чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные упражнения с менее подвижными. Например:

1. подвижная игра с бегом «Мы - весёлые ребята»

2. упражнения с мячом: «Подбросить вверх и поймать двумя руками;

3. прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки поочерёдно правой и левой ногой.

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место их проведения. В тёплый период (сентябрь, май, июнь) обязательны игры с более длительным бегом и бегом наперегонки, с элементами соревнований, игр эстафет.

Примерный подбор игр и упражнений для проведения на прогулке летом.

1. Подвижная игра сбегом «Весёлые соревнования».

2. Езда на велосипеде по прямой, по кругу, змейкой (с разной скоростью) .

3. Метание мешочков с песком вдаль.

Игры и упражнения для проведения прогулки в весеннее - осенний период.

В содержание прогулки необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, скакалкой, игры с мячами и др.

1. Подвижная игра с бегом «Догони свою пару».

2. Прокатывание обруча по ровной дорожке (кто дальше всех прокатит обруч? Кто быстрее)

3. Прыжки через скакалку разными способами.

Игры и упражнения для проведения на прогулке зимой.

Зимой планируется ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, игры - эстафеты на санках, на лыжах, с элементами хоккея, ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т. д.

1. Подвижная игра с бегом «Быстро возьми, быстро положи».

2. Катание на санках. Игра - эстафета «Гонки санок»

3. Прыжки со снежных валов.

Работа по развитию движений на прогулке в старших группах должна проводиться систематично, последовательно в соответствии с программой. Особое внимание следует уделять упражнениям с предметами (палками, мячами, обручами, ленточками и т. д.) . Помимо развития координации движений они развивают силу, ловкость, чёткость, быстроту реакции, глазомер. Упражнения с мячами разных размеров при этом чередуется напряжение и расслабление, снимается излишнее напряжение с мышц. Одежду для прогулки подбирают в зависимости от погодных условий, а также времени дня, вида деятельности и индивидуальных особенностей детей. Умение детей двигаться не передаётся по наследству, а формируется. Двигательная активность - главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей детей. Дошкольник познаёт мир, осваивает речь, пространственно - временные связи предметов и явлений при помощи движений. Поэтому большое значение нужно уделять самостоятельной двигательной деятельности, в которой дети проявляют свои способности, возможности, творчество, активность, склонность к тем или иным движениям.