

## *Двигательная активность детей на прогулке*

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности детей. Возрастные и индивидуальные особенности детей в значительной мере определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности.

Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что к этому времени дети приобретают уже достаточно большой двигательный опыт, овладевают сложными видами движений, однако без правильного педагогического руководства они не всегда могут наилучшим образом реализовать свои возможности. Как в организованных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного 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 в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Наиболее успешное решение этих задач может быть достигнуто путем использования игр и физических упражнений, соответствующих возросшим двигательным возможностям детей, а также требующих от них определенного физического и умственного напряжения и более высоких морально – волевых качеств.

Утренняя прогулка – наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Их количество и содержание зависят от общего распорядка и могут быть различными в разные дни недели. Так, в дни проведения физкультурных занятий в зале, на прогулке с детьми организуется одна подвижная игра и какое – либо физическое упражнение. Их продолжительность в старшей группе в среднем составляет 15 – 20 минут. В подготовительной – 20 – 25 минут. В другие дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения.

Их продолжительность составляет, в старшей группе 25 – 30 минут, в подготовительной 30 – 35 минут. При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на физкультурных занятиях (как в зале, так и на воздухе), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений. При подборе и организации игр и физических упражнений на утренней прогулке необходимо:

- учитывать сложность игр и упражнений, целесообразность сочетания их между собой, соответствие уровню подготовленности детей;
- заботиться о соответствии содержания игр и упражнений времени года, состоянию погоды;
- предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли;
- предлагать варианты усложнения упражнений и подвижных игр;
- использовать разные способы организации детей;
- заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- стремиться к созданию хорошей дружеской атмосферы, располагающей детей к непринужденному участию в различных играх и упражнениях, к проявлению активности, творческой инициативы.

Подвижные игры в старших возрастных группах на прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. Так, в течение месяца может быть проведено более 20 подвижных игр, при этом разучено 3 – 4 игры. Каждая новая подвижная игра повторяется в течение месяца 4 – 5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а так же сохранить интерес к ней.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм – эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений. Эффективным средством повышения и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Можно предложить детям медленный бег, быстрый бег, бег с препятствиями. На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в разных видах прыжков, так как они являются также действенным средством для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости. Наряду с упражнениями в беге и прыжках должны широко использоваться упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с целью подготовки детей к спортивным играм.

С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений на полосе препятствий. Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Наряду со спортивными упражнениями детям предлагаются игры с элементами спорта – баскетбол, футбол, городки, бадминтон, хоккей, настольный теннис. В старшей группе детей знакомят с элементами игры в хоккей и футбол, в подготовительной – закрепляют полученные навыки и увеличивают количество упражнений. Обучение детей играм с элементами спорта проводится воспитателем, как на физкультурных занятиях, так и во время прогулок.

Наличие разнообразных построек способствует развитию интереса к разным видам основных движений (ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки и т.п.)

Планирование работы по развитию движений на прогулке в старших и подготовительных группах должно обеспечивать системность, последовательность подачи всего программного материала, способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей.

*Подготовила: воспитатель старшей группы  
Топчиева Марина Михайловна  
06.03.2016*