



## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

**Таким образом, двигательная активность является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.**

Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе.

Для усовершенствования двигательного режима детей на прогулке мы планируем и проводим следующую работу..

Подвижные игры и физические упражнения подбираем в зависимости от предшествующей работы в группе. Так, в дни проведения физкультурных и музыкальных занятий в зале на прогулке организуется одна игра средней подвижности (“Зима”, “Заморожу”, “Кто самый внимательный”) и какое-либо физическое упражнение. Продолжительность составляет 15-20 минут, их желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в начале, предоставить детям возможность самостоятельно поиграть. После спокойных занятий (художественное творчество) проводим игры более подвижного характера (“Два Мороза”, “Ловишка с ленточками”, “Гуси-лебеди”). Планируем подвижную игру, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движений. Продолжительность 20-25 минут. Но по СанПин 2.12.3. подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОУ.

Ежедневно планируем подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазанием). Каждую неделю детям предлагается для разучивания новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того,

каждый месяц проводим по 6-8 подвижных игр освоенных ранее. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

После проведения несюжетных подвижных игр (спортивного и соревновательного характера: перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования «Кто скорее добежит к своему флажку?»; игры-эстафеты «Кто скорее передаст мяч?»; игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.) **важно проводить подведение итогов**. К обсуждению результатов игры привлекаем дошкольников.

При распределении упражнений в основных видах движений значительное место отводим прыжкам и подскокам, способствующих воспитанию у детей скоростно-силовых качеств, выносливости да и на прогулке имеются все необходимые условия для использования разных видов прыжков. Наряду с бегом и прыжками используются упражнения в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, теннис и т.д.).

Спортивные упражнения планируем в зависимости от времени года (весной и летом - катание на велосипеде и самокате; зимой - катание на санках, ходьба на лыжах). Ходьба на лыжах проводится 2 раза в неделю в подвижных играх и упражнениях. Скольжение на ледяной горке с использованием разнообразных заданий (лечь на живот, спину, встать на колени и т.д.). На ледяной дорожке (длина 4-8 метров, ширина 40-60 см) дети выполняют разные задания: повернутся кругом, присесть и снова выпрямиться, поставив ногу правильно или на одной ноге; поймать брошенный снежок.

Большое значение придаём **профилактике травматизма** во время проведения прогулок. Снежные постройки, способствующие развитию основных движений (ходьба и бег, подлезание, метание снежков и т.п.), делаем прочными и гладкими. При постройке горки выполняем следующие требования: высота 1-1,2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, ширина 25 см. Сверху посадочная площадка размером 1,5 м \* 1,5 м., ширина 25см. Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см.

Наряду со спортивными упражнениями детям предлагаем игры с элементами спорта: хоккей, баскетбол, бадминтон, футбол **по упрощённым правилам** (обучаем детей правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан), ориентироваться в пространстве). Для закрепления проводим игры с теннисным мячом: «Задержи мяч», «Мяч с горки» и др.

В сентябре, мае, июне обязательны игры с более длительным бегом, с элементами соревнований, игры, эстафеты. Поздней осенью и ранней весной на прогулке проводим разнообразные физические упражнения с обручем, скакалкой, кольцом и др.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей мы включаем **дополнительные виды занятий двигательного характера: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам и прогулки-походы** в лес.

Оздоровительный бег на воздухе средним темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Проводим 2 раза в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий, во время утренней прогулки. При проведении оздоровительного бега осуществляем индивидуально-дифференцированный подход к детям. (Дети 5-6 лет с высоким и средним уровнем ДА бегут два круга (500м), а дети с низким уровнем ДА – один круг. Дети 6-7 лет с высоким и средним уровнем ДА пробегают 3-4 круга, а малоподвижные – 2 круга). Вначале проводим небольшую разминку для всех групп мышц. В самом начале дети бегут «стайкой». Первые один-два круга бежим с детьми, следя за их самочувствием. Уставшим детям, предлагаем сойти с дистанции, а других, наоборот, подбадриваем и даём проявить свою выносливость. Постепенно дети вытягиваются в колонну и бегут в равномерном темпе. Выносливым детям предлагаем самостоятельно пробежать еще один-два круга. При этом контролируем самочувствие детей. Оздоровительный бег заканчиваем ходьбой с выполнением упражнений на дыхание и упражнений на расслабление.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре проводим **физкультурно-массовые мероприятия: неделя здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе («Два Мороза», «Зимние забавы»), игры-соревнования, спартакиады («Малые олимпийские игры»).** В перспективе прогулки-походы в лес.

Самостоятельная двигательная деятельность должна составлять не менее 2/3 объема их общей двигательной активности, так как потребность детей в движении наиболее полно реализуется в самостоятельной деятельности. Она наименее утомительна из всех форм двигательной активности и содействует индивидуализации двигательного режима. Кроме того, именно в самостоятельной деятельности ребенок в наибольшей степени проявляет свое двигательное творчество, а также уровень владения двигательными умениями. Содержание этой деятельности определяется самими детьми, **однако это не значит**, что взрослые могут не обращать на неё внимания. Необходимым приёмом в руководстве двигательной активностью является сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (дидактические игры, игры с песком и т.д.), а малоподвижных - на выполнении упражнений с использованием физкультурных пособий (лазание по гимнастической стенке, бег со скакалкой, игры в классики и т.д.). Все предложенные педагогические приёмы и методы

индивидуально-дифференцированного подхода к детям мы строим с учётом интереса ребёнка к играм и разным видам деятельности.

**Работа с родителями** ведётся следующим образом. Родителей приглашают принять участие в создании снежных построек для детей, оформлении участка “Создание зимней сказки на участке”, расчистке территории. Консультации для родителей (“Роль прогулки в закаливании детского организма”, “Подвижные игры всей семьёй”). Так же родители принимают активное участие в зимних соревнованиях”, “В гостях у Мороза” и т. д..