

«Организация двигательной
активности детей на
прогулке»

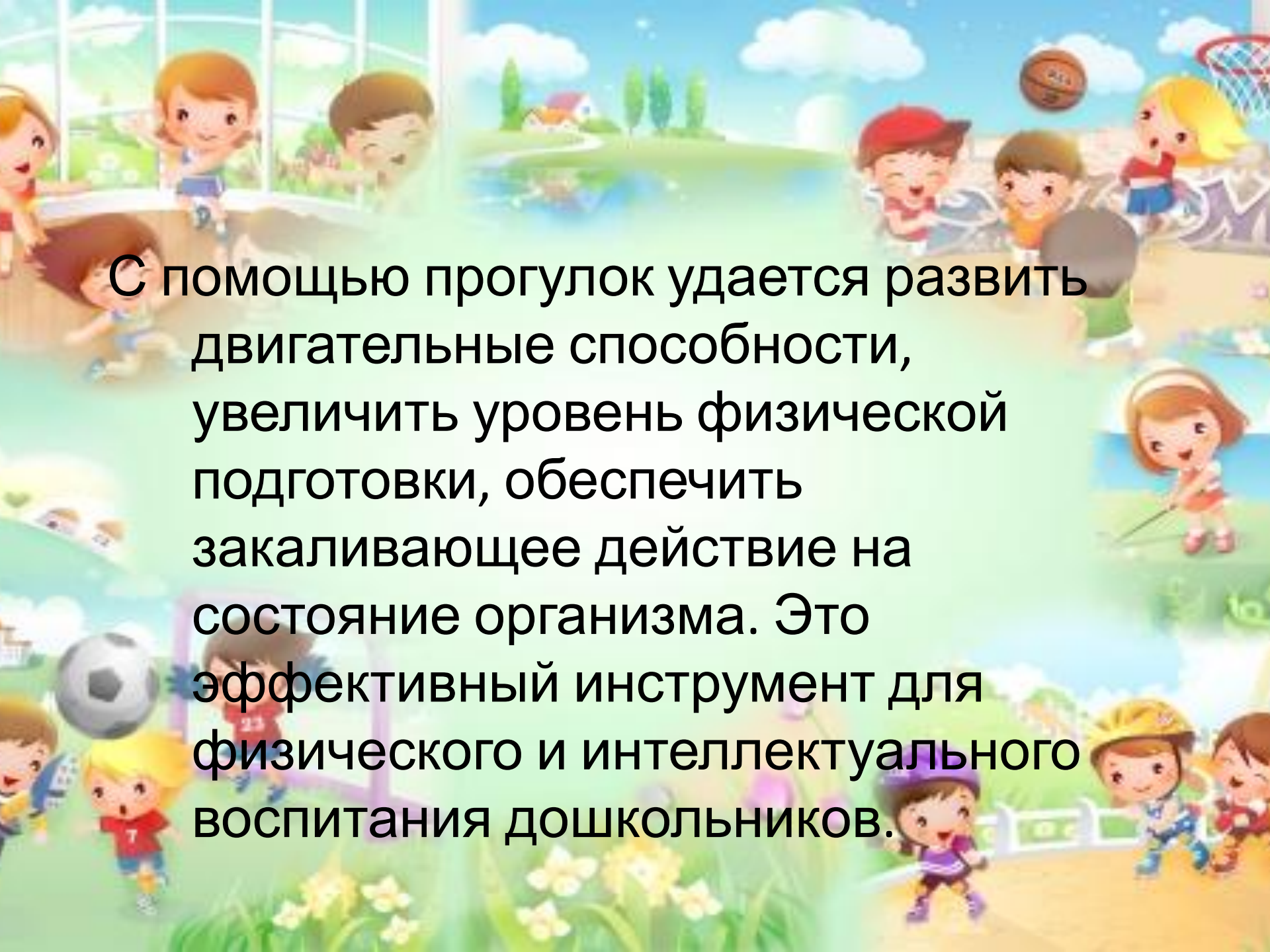


Движение, как таковое , может по своему действию заменить любое средство , но все лечебные средства мира не могут заменить действие движения.

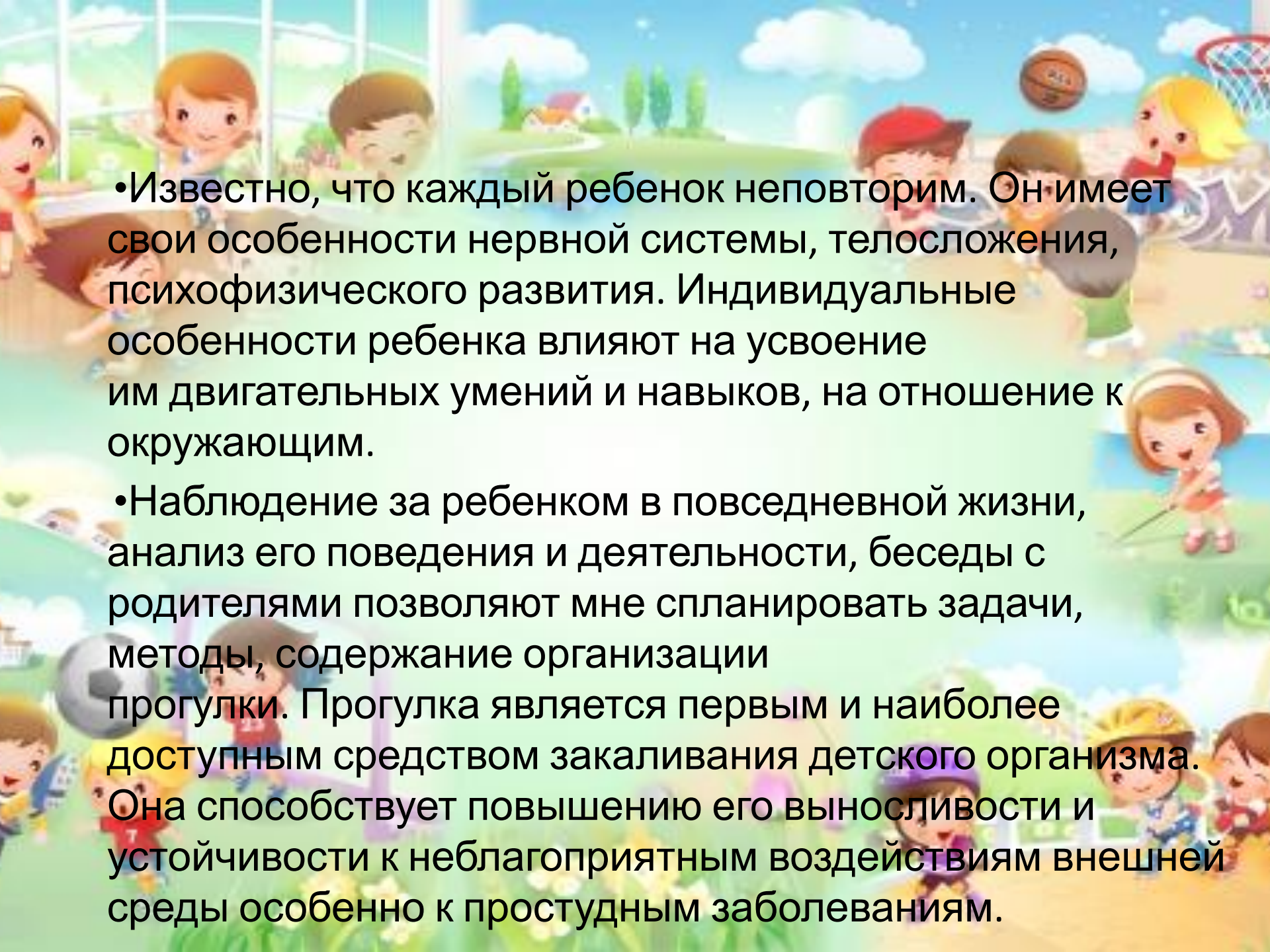
Тассо Т.

Прогулка как средство оздоровления

Сама по себе прогулка представляет собой активное времяпровождение, которое предполагает проведение игровых занятий небольшой и средней активности. С помощью прогулок можно наладить состояние здоровья, укрепить иммунную систему, стимулировать работу мозга, предотвратить переутомление, увеличить кругозор воспитанников, развить их познавательные навыки, научить организации и дисциплинированности.

A vibrant, cartoon-style collage of children engaged in various physical activities. In the top left, three children are looking out of a window. In the top right, a boy in a red cap and a girl are playing basketball. In the middle right, a girl is swinging a golf club. In the bottom left, a boy is kicking a soccer ball. In the bottom right, a girl in a purple outfit and a boy in a yellow hard hat are playing. The background features a pond, a house, and a bright sky with clouds.

С помощью прогулок удастся развить двигательные способности, увеличить уровень физической подготовки, обеспечить закаливающее действие на состояние организма. Это эффективный инструмент для физического и интеллектуального воспитания дошкольников.



•Известно, что каждый ребенок неповторим. Он имеет свои особенности нервной системы, телосложения, психофизического развития. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим.

•Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют мне спланировать задачи, методы, содержание организации прогулки. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды особенно к простудным заболеваниям.



Правильная организация двигательной деятельности ребенка на прогулке способствует улучшению его психофизического здоровья. Целесообразное чередование характера деятельности ребенка предусматривает рациональное сочетание интеллектуальной и физической активности, что обеспечивает профилактику утомления нервной системы, создает у ребенка жизнерадостное настроение и оптимальную работоспособность.



Чтобы дети охотно собирались на **прогулку**, мы заранее продумываем её содержание, вызываем у детей интерес к ней с помощью игрушек, сюрпризных моментов или рассказа о том, чем они будут заниматься.



- 
- Организацию двигательной и игровой деятельности провожу с учетом режима дня, времени и предыдущей деятельности ребенка. Умелое сочетание отдыха и движения, различных видов деятельности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение дня.



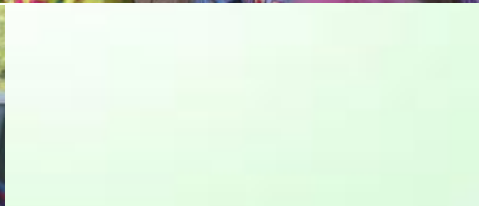
При составлении календарного плана проведения подвижных, спортивных игр и физических упражнений принимаю во внимание время года, состояние погоды, необходимость разнообразия движений и двигательных действий. Слежу за тем, чтобы ребенок не перегревался и не переохлаждался во время прогулок.

Чтобы прогулка была содержательной и интересной в начале прогулки проводим наблюдения: обращая внимание детей на состояние погоды, отмечаем сезонные изменения в природе, наблюдаем за деревьями, птицами, животными, транспортом, прохожими, за трудом взрослых.



Подвижные игры

- «У медведя во бору», «Волк и зайцы», «Самолеты», «Лохматый пес», «Кот и мыши» и др.



Спортивные игры

- « Кто дальше прыгнет? », « Кто дальше бросит мешочек? », « Снайперы », « Через ручеек », « Попади в круг » и т. д.



Игры наблюдения из природы:

- «Как прыгает зайка?» «Ветер веточки качает», «Ветер и снежинки», «Ходит кошка», «Море волнуется...»



индивидуальная работа по развитию движений

- Стоять на одной ноге, прыжки в длину, метание, ходьба по канату и т.д.



трудовые поручения

- сгребают лопатками снег, приносят снег в ведерках для горки, утепляют корни деревьев, расчищают дорожки, дети много и



- 
- Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Выходя на прогулку, дети помогают выносить игрушки и материал для игр и занятий на воздухе. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений (бега, ходьбы, лазания, метания, прыжков, спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

- 
- При распределении игр на день, неделю, месяц и т. д. планирую, использование многообразного **двигательного материала**, его повторяемость и вариативность, обеспечивают систему совершенствования **двигательных навыков**. Во время **прогулки** ребенок упражняется в ходьбе на различных дорожках, играет в кегли, прыжки через различные препятствия и др.

- 
- Подвижные игры и физические упражнения провожу в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.



- 
- Приучаю детей согласовывать в общем сюжете индивидуальные замыслы, поощряю инициативу и стремление ребят изменить сюжет игры, учу слышать сверстников. Самостоятельное и творческое использование ребенком двигательного опыта в физических упражнениях и подвижных играх на прогулке способствует развитию личностных и психофизических качеств; повышает интерес к двигательной деятельности, активизирует мыслительную и эмоциональную сферу.

- 
- Особое внимание уделяю развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у него развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств. Организация двигательной деятельности всегда должна проходить в дружелюбной, радостной обстановке.

- 
- Прогулки не рекомендуется завершать подвижной игрой, поэтому мы в конце прогулки играем в малоподвижные, спокойные игры(“Сделай фигуру”, “Узнай, кто позвал»). . По завершению прогулки дети спокойные поднимаются в группу, у них хороший аппетит, здоровый сон.
 - Главной задачей планирования двигательной активности детей на прогулке является обеспечение высоких конечных результатов здоровья, физического и двигательного развития детей к этому стремится каждый педагог в своей работе.



Спасибо за внимание

