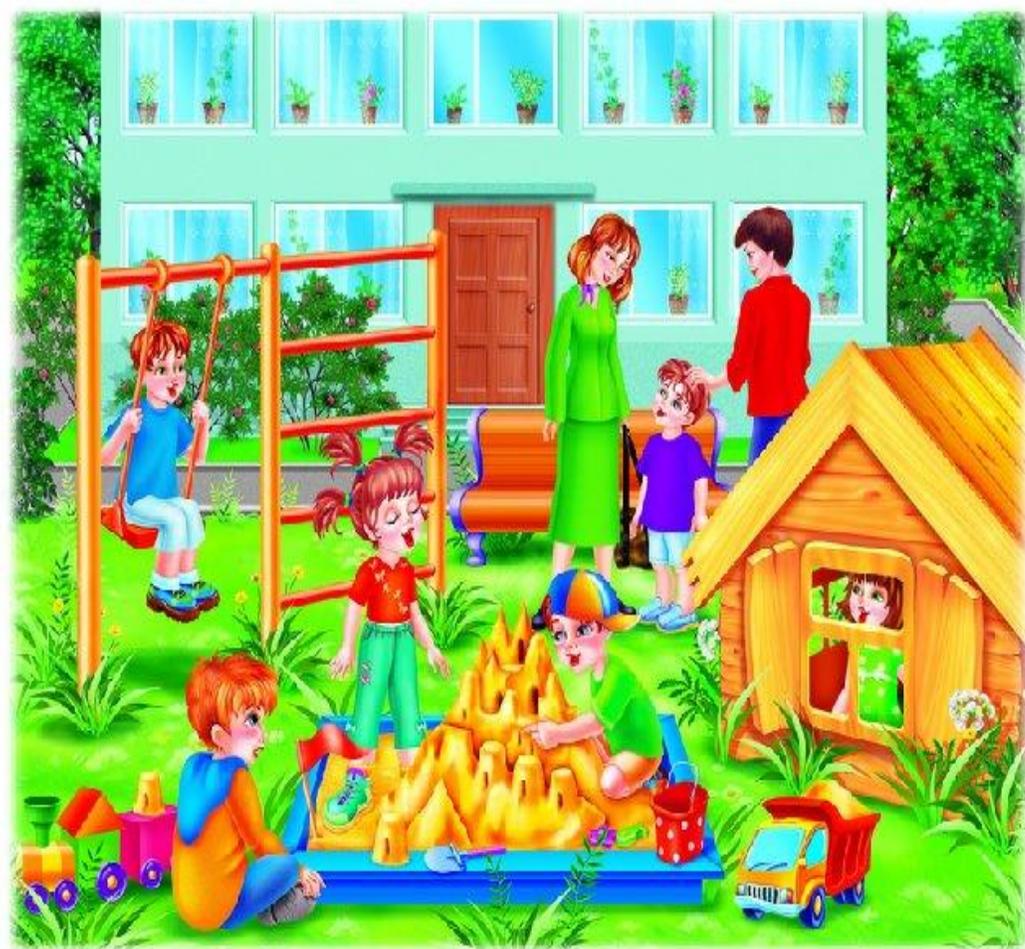


*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ*

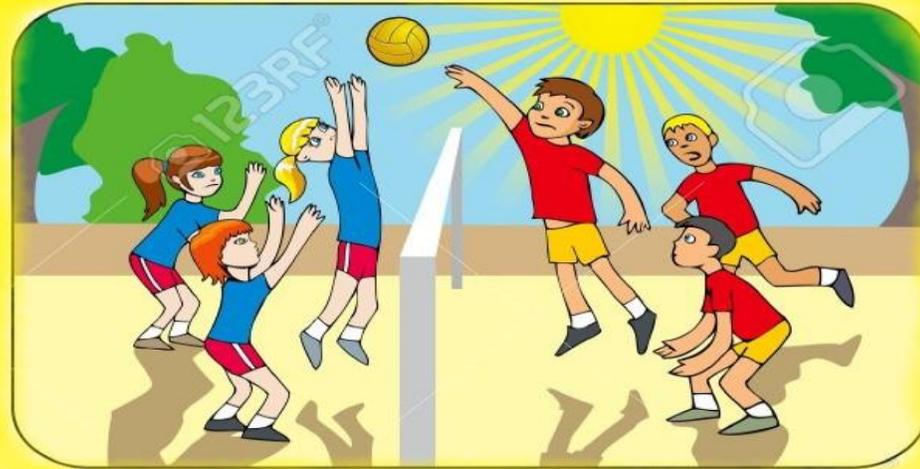
Подвижные игры  
на прогулке как  
условие повышение  
двигательной  
активности детей

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулка в первой половине дня наиболее



# Подвижные игры

- это сознательная, активная, эмоционально-окрашенная деятельность ребенка. Где ребенок без усилий применяет, совершенствует знания и двигательные навыки.



Задачи, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр 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.

Одно представление о предстоящей игре способно вызвать у детей положительные эмоции. Благодаря играм обыденное становится необычным, а поэтому особо привлекательным. Полученные положительные эмоции благотворно сказываются на настроении ребенка в течение дня и на здоровье в целом. Благодаря коллективным играм ребенок лучше социализируется, учится взаимодействовать со своими сверстниками и реагирует на различные жизненные ситуации. Сложная взаимосвязь между стремлением к выполнению условий той или иной игры, с которыми связано чувство собственного успеха, самоутверждения в коллективе и напряженность положительных эмоциональных реакций во время игры спровоцирует детей играть с максимальной активностью над становлением движений. Также, игры сближают педагога с детьми, помогают установить с ним более тесный контакт.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем, всестороннее, физическое и умственное развитие детей, воспитание у них морально-волевых качеств, развитие

Именно на прогулке мы можем повысить двигательную активность детей, так как можно использовать игры с бегом, прыжками, оборудованием, что в группах использовать не получится.



По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении



## Содержание подвижных игр должно предусматривать:

- ❖ Соответствие сезону года и погодным условиям.
- ❖ Применение разных способов организации дошкольников.
- ❖ Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.
- ❖ Создание благоприятных условий для положительных, эмоциональных и морально-волевых проявлений детей.
- ❖ Активизацию детской самостоятельности.
- ❖ Стимулирование индивидуальных

# Подвижные игры бывают:

- ▶ Высокой интенсивности
- ▶ Малой интенсивности
- ▶ Соревновательной направленности
- ▶ Игры-эстафеты

## В заключении отметим:

Активная прогулка на свежем воздухе укрепляет здоровье, что очень важно для любого человека, а для растущего организма особенно. Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей детей. Ребенок 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. Таким образом, повышая уровень двигательной активности детей на прогулке с помощью подвижных игр, мы укрепляем состояние здоровья детей, совершенствуем их физическую