

Двигательная активность детей на прогулке

Подготовила:
Сабитова Г.Ф.

Нижневартовск - 2019г.

*«Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным, сделайте его
крепким и здоровым: пусть он
работает, действует, бегает, кричит,
пусть он находится в постоянном
движении».*

Жан Жак Руссо

Двигательная активность - это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка, состояние его здоровья.

Развитие двигательной активности на прогулке имеет непосредственное влияние на физическое и нервно-психическое, интеллектуальное развитие ребенка, а также на становление его поведения.



Формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная гимнастика; • физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.

Ожидаемый результат: решение поставленных задач по активизации двигательной деятельности детей и обеспечению здорового образа жизни воспитанников. Сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.

Организация двигательной активности на прогулке

Оздоровительно-воспитательное значение возрастает, если ходом прогулки предусматривается двигательная активность, основанная на оптимальном соотношении разных подвижных игр и упражнений.



Прогулка - очень важный режимный момент в жизнедеятельности детей.

Цели прогулки:

- Профилактика утомления
- Физическое и умственное развитие детей
- Укрепления здоровья

Задачи прогулки:

- Оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях
- Способствовать повышению уровня физической подготовленности детей
- Оптимизировать двигательную активность детей
- Способствовать познавательному, речевому, художественно-эстетическому, социально-коммуникативному развитию

Для физического развития и укрепления организма детей необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. А чтобы холод принес пользу и не помешал детям получать удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом.



* Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.



Главная цель подвижных игр

- Через игры легче всего приобщить ребёнка к занятиям физической культурой. Игры наиболее доступны и понятны детям дошкольного возраста. Ребёнку близки игровые образы и сюжеты игр. Главная цель подвижных игр активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит положительные эмоции. Всё это вместе взятое позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр.

Использование подвижных игр требуют соблюдения следующих методических принципов.

1. Учет возрастных особенностей детей: чем старше дети, тем сложнее становятся игры, тем большее значение имеет сюжетный, ролевой рисунок, постепенно усложняются правила, значительнее становится роль личной инициативы.
2. Подбор игр в соответствии с лечебно – педагогическими и воспитательными задачами.
3. Соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам.
4. Четкое объяснение правил игры и распределение ролей.



Упражнения и игры с мячом, со скакалкой

Упражнения и игры с мячом способствуют развитию точности движений, глазомера, укрепляют мелкие мышцы руки. Даже двухлетний малыш может бросать мяч вниз, катить его по плоскости, бросать в горизонтальную или вертикальную цель (ящик, корзину). С мячами разных размеров организуют и разные упражнения. Большой мяч катают, бросают и ловят двумя руками; маленький мяч метают вдаль и в цель. Дети 5 – 6 лет увлеченно играют с мячом у стенки, отбивая мяч, попадая в цель – мишень, нарисованную на глухой стене, мишень – обруч.

Скакалка, или сплетенный в виде косички шнур длиной 100 – 120 см, используется для упражнений в разных движениях. Через шнур, подвешенный на высоте 10 – 20 см, ребенок перешагивает или перепрыгивает. Если поднять повыше (примерно на высоту коленей ребенка), тогда под ним дети подлезают на четвереньках, перелезают через верх, перенося сначала руки, затем ноги. Прыжки со скакалкой – прекрасное упражнение, развивающее чувство ритма, прыгучесть, способность одновременно выполнять разные по координации движения.

Большое место в работе с детьми седьмого года жизни занимают игры с элементами соревнования, эстафеты, где успех команды зависит от действий коллектива детей в целом.





Двигательная активность ребенка часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности.



Педагог должен позаботиться об организации двигательной активности детей, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Для этого необходимо иметь правильно подобранное физкультурное оборудование, игры, которое является составной частью общей предметно-игровой среды детского сада.

Примерное наполнение физкультурно-оздоровительного уголка

- Теоретический материал
 - картотека подвижных игр
 - картотека малоподвижных игр
 - папка по практическому материалу
 - иллюстрированный материал по зимним видам спорта
 - иллюстрированный материал по летним видам спорта
 - демонстрационный материал на спортивный инвентарь
 - картотека физкультминуток
 - настольные спортивные игры
- *Спортивные игры:*
 - бадминтон
 - хоккей
- *Эмблемы, маски для подвижных и малоподвижных игр*

- *Для игр с бросанием, ловлей, метанием:*
 - надувной мяч
 - кегли
 - кольцеброс
 - мячи большие, средние, маленькие
 - мешочки с песком
 - попрыгунчики
 - дартс
 - корзина для игры с бросанием
- *Для уголка здоровья*
 - ножной массажер (круглый)
 - ножной массажер (игольчатый)
 - маленький игольчатый ножной массажер
 - массажер ручной
 - мешочки с разной крупой
 - каштаны
 - бусы разного размера
 - мячи игольчатые
 - эспандер

- *Для профилактики плоскостопия:*
 - доска ребристая
 - коврики резиновые с шипами
 - дорожка тканевая с пуговицами
- *Для утренней гимнастики*
 - ленточки на кольцах
 - флажки разноцветные
 - султанчики
 - гимнастические палки
- *Для игр с прыжками:*
 - скакалки
 - плоские круги
 - обручи
 - шнуры

**Спасибо за
внимание!
До свидания!**