

МАДОУ города Нижневартовска
детский сад №29 "Ёлочка"
воспитатель Ишмуратова
Зимфера Салаватовна

**Доклад из опыта работы на тему:
«Двигательная активность детей на прогулке»**

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью и бодростью духа и высокой работоспособностью.

Двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника- у них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность, у них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко

проявляются особенности двигательной активности детей. Она способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит.

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- оказывать закаливающее воздействие на организм в естественных условиях
- удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;
- сформировать навыки в разных видах движений;
- способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;
- стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;
- создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.

Ведущее место на прогулке отводится подвижным играм и физическим упражнениям. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей должно предусматривать:

- ✓ использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих координации движений;
- ✓ соответствие игр и упражнений сезону года, 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;
- ✓ стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Перед прогулкой важно поинтересоваться у детей, в какие игры они хотят поиграть, взять с собой инвентарь и создать необходимые условия для игр детей по желанию поддержать инициативу, творчество в любом виде игр.

Детей с некоторой задержкой двигательного развития, физически более слабых необходимо систематически привлекать к участию в доступных им играх и занятиях, усложняя их постепенно.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. Возможно, для прогулки планировать не только подвижные игры, но и спортивные развлечения.

Зимой посильное участие в расчистке участка от снега принимают дети-это развивает их активность. Осенью убираем листву.

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

При подборе подвижных игр важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

Младшие дошкольники.

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, выполняют некоторые другие движения, но их опыт двигательной активности еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков и т. п., побуждающих их к различным двигательным действиям).

Старшие дошкольники.

Дети 5 – 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе. Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр.

Так же на прогулках значительное место отводится самостоятельной двигательной деятельности детей. Самостоятельно, но под руководством воспитателя происходит и освоение всех основных движений. Вот почему так важно создавать условия, необходимые для того, чтобы каждый малыш имел возможность двигаться столько, сколько хочет, чтобы деятельность его была содержательной и разнообразной.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому очень важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Умение детей двигаться не передаётся по наследству, а формируется. Двигательная активность - главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей детей. Дошкольник 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. В своей работе мы используем все формы двигательной активности. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности.

Активное участие родителей в играх, личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной активности.