

Методические рекомендации
«Организация двигательной активности детей на прогулке»
Инструктор по ФК – Минеева Л.П.

Важнейшей задачей дошкольных учреждений является сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровье детей и его состояние относится к числу важнейших характеристик, определяющих положение детей в обществе, и отражает состояние здоровья всего общества. В дошкольном возрасте оптимальная двигательная активность и физическое воспитание являются ведущими факторами в сохранении здоровья, полноценном физическом и психическом развитии ребенка.

Двигательная активность(ДА)- это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение-это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития.

Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны. 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. Во время игр на прогулке у детей формируются умения использовать приобретенные двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность.

Прогулка – очень важный режимный момент в жизнедеятельности детей.

Цели прогулки:

- Профилактика утомления
- Физическое и умственное развитие детей
- Укрепление 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

Требования к организации прогулки:

Санитарными нормами СанПин от 15 мая 2013г. 2.4.1.3049-13 определено, что ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину – после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 градусов и скорости ветра более 15м/с для детей до 4-х лет, а для детей 5-7 лет – при температуре воздуха ниже минус 20 градусов и скорости ветра более 15м/с.

При планировании воспитателями прогулок в календарных планах важно соблюдать 5 этапов:

- Наблюдение;
- Трудовая деятельность;

- Игровая деятельность;
- Индивидуальная работа;
- Самостоятельная деятельность детей.

Игровая деятельность.

Подвижные игры на прогулке в режиме дня проводятся ежедневно 2 раза в день и являются дополнением к обязательным занятиям урочного типа. Организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но и участвует в игре, беря на себя наиболее ответственную роль. Продолжительность одной подвижной игры 7 – 15 минут (в зависимости от возраста детей и состояния здоровья).

Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. Планирование двигательной активности на прогулке зависит от других видов деятельности. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки, а в самом начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями.

В план должны включать игры:

- ✓ Малоподвижные (“Сделай фигуру”, “Змея”, “Узнай кто позвал”);
- ✓ Игры средней активности (“Зима”, “Заморожу”, Кто самый внимательный”);
- ✓ Игры с высокой двигательной активностью (“Мышеловка”, “Ловишка с ленточками”, “Гуси-лебеди”).

В обязательном порядке в планах отражается разучивание новой игры и игры на закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств. В течение года проводится примерно 10 – 15 новых игр.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит воспитателю, чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр.

Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться. Внешними признаками утомления являются чрезмерная одышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. В таких случаях дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Признаком начинающегося переутомления является снижение интереса к тому виду деятельности, в котором в данный момент ребенок участвует. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или наоборот, вялость. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности. Вместе с тем нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей может быть достигнуто лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

Правила подвижных игр диктуют быстрые разнообразные физические действия участников. Ситуация игры постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования по концентрации внимания, правильному его распределению и переключению, хорошей координации движений.

Игры помогают решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слушать, быть внимательным, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям.

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 педагогическими и воспитательными задачами.
3. Соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам.
4. Четкое объяснение правил игры и распределение ролей.

В задачи воспитателя при руководстве играми и развлечениями входит наблюдение за состоянием играющих и регулированием нагрузки. Дозировать ее в играх можно, пользуясь общепринятыми приемами:

1. Увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных эпизодов.
2. Регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов.
3. Проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий.

Воспитатель должен ориентироваться на подготовку детей, условия окружающей местности.

Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки к школе. Поэтому надо использовать игры и упражнения, выполнение которых требует от детей больших усилий, проявление настойчивости, выносливости, смелости. Так, в некоторых упражнениях для старших дошкольников расстояние для пробега в медленном темпе рекомендуется увеличить до 1000- 1500 метров. Эта рекомендация научно обоснована, норма выполнения доступна детям при правильной организации проведения пробега.

Работники учреждений дошкольного образования должны постоянно заботиться о том, чтобы дети играли в местах, отвечающих санитарно –

гигиеническим требованиям, в одежде и обуви, соответствующей не только времени года, но и погоде.

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

Дети младшего возраста

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, совков и т. п., побуждающих их к различным двигательным действиям.

Дети старшего возраста

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 и развлечений.

Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила. Дети должны научиться:

1. Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.
2. Быстро и четко занимать места для начала игры.

3. Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место.
4. Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.
5. Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул – не обижаться.
6. Не убегать за границы площадки.
7. Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.
8. Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

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.

Езда на велосипеде и самокате оказывает сильное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы, способствуют укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развиваются быстрота, ловкость,

равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

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.

Младший и средний возраст больше всего любит играть с песком. Для этого возраста можно проводить игры с песком.

«Песок в ладошках».

Ход игры: Вы хотите посмотреть, что у меня в руках? Подходите поближе, я ладошки раскрою, покажу. Вы тоже по горсточке в ладони возьмите, друг другу и мне покажите.

«Из одной руки в другую».

стоя на месте, пересыпаем из одной руки в другую. Делаем это аккуратно, так, чтобы ни одна песчинка не упала (10 -12) раз.

«Побегаем и не рассыплем».

Дети бегают или ходят до обозначенного места, песок остается в зажатых ладошках. Откроем ладошки и покажем, не смог ли от нас песочек убежать (40 сек).

«Песочная горка».

Присядем, сделаем маленькую горку из песка. Обойдем горку, переступим (5 – 7 раз) через нее, перепрыгнем (3 – 4 раза).

«Совочек – дружок».

Совочек может из одной руки в другую перебегать и не падать. (Стоя на месте, в кругу, дети перекладывают в достаточно быстром темпе совочек из одной руки в другую, можно за спиной.).

«Носим и не рассыпаем».

Носим песочек в совочке в кучку, не рассыпаем по пути. (Можно поставить на пути кегли, чтобы дети их обходили).

Индивидуальная работа.

Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

Самостоятельная деятельность детей.

Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.