Двигательная активность детей на прогулке

 Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Мышечная деятельность как важный фактор саморегуляции организма приводит к весьма значительным изменениям состояния ребенка.

 Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

 Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь действовать в соответствии с образцом так же ловко, быстро, технически правильно.

 Во всех возрастных группах подвижные игры и упражнения рекомендуется проводить 2 раза в день – на утренней и вечерней прогулках. Длительность их зависит от того, есть ли в этот день занятия по физической культуре. В те дни, когда они есть, подвижные игры и физические упражнения занимают:

в I младшей группе – 6-8 мин.

во II младшей группе – 6-10 мин.

в средней группе – 8-10 мин.

в старшей группе – 10-12 мин.

в подготовительной группе – 12 мин.

 В остальные дни их длительность увеличивается

в I младшей группе – до 10 мин.

во II младшей группе – 15-20 мин.

в средней группе – 20-25 мин.

в старшей группе – 25-30 мин.

в подготовительной группе – 30-40 мин.

 Формы организации подвижных игр и физических упражнений на прогулке могут быть самыми разнообразными. Они определяются временем дня, характером прошедших занятий и предстоящей деятельности детей, сезоном, а также конкретными условиями дошкольного учреждения.

 При подборе и проведении игр и упражнений воспитателю следует учитывать характер занятий, предшествовавших прогулке. Наиболее организованно, с активным участием большого количества детей, эффективно в смысле усвоения содержания и правил проходят игры после таких занятий, как рассматривание картинок, повторение стихотворений, конструирования из строительного материала. В это время можно вводить новые игры, требующие от детей внимания, с более сложными двигательными заданиями. Так как дети не утомлены и могут выслушивать объяснения воспитателя, они активно и охотно включаются в двигательную деятельность.

 После более сложных занятий, требующих от ребенка усиленного внимания, сосредоточенности, например по пересказу сказок или рассказов, развития элементарных математических представлений и т. п., лучше не предлагать малышам новых игр, требующих усилий для усвоения правил, содержания. В этих случаях целесообразно повторение уже знакомого материала.

 Для вечерней прогулки подходят любые подвижные игры: хороводы, игры с музыкальным сопровождением, песнями, рифмованными текстами. Они организуют досуг детей, повышают эмоциональное состояние ребенка.

 Особое внимание следует уделять малоактивным детям, стимулировать их двигательную деятельность, предлагать им интересные упражнения, чаще включать в веселые игры сверстников, словом, помочь каждому ребенку проявить имеющиеся у него способности.

 Другого подхода требуют дети, двигательная деятельность которых ограничивается после перенесенных заболеваний. Их нельзя исключать из веселых упражнений и игр, сажать на скамейку, запрещать всякие движения, то может привести к снижению у них потребности в активной деятельности. Следует посоветоваться с врачом и найти доступную форму участия.

 Пособия и игрушки следует располагать на площадке, на групповом участке так, чтобы ими было удобно пользоваться и чтобы оставалось достаточно свободного места для развертывания действий.

 В старшем возрасте педагог привлекает детей к подготовке условий для игр и упражнений. Тому, кто в этом недостаточно инициативен, воспитатель дает поручения, побуждающие ребенка к проявлению активности, самостоятельности.

 Стремясь привлечь к участию в играх и упражнениях всех детей, воспитатель с уважением должен относиться к детскому игровому творчеству. И если кто-то увлеченно занят реализацией своих игровых замыслов в другом виде игры, не следует настаивать на немедленном включении ребенка в двигательную деятельность. С ним можно поиграть и поупражняться несколько позже, индивидуально. Однако нужно следить, чтобы, такой, хотя и обоснованный, отказ от участия в коллективной подвижной игре не превращался у ребенка в привычку.

 Учитывая необходимость воспитания у дошкольников организаторских способностей, воспитатель иногда поручает ребенку провести подвижную игру или упражнение сначала с небольшой частью сверстников, а потом и со всей группой.

 Игры и упражнения на открытом воздухе должны проводиться вне зависимости от погоды. Поэтому важно обеспечить соответствующую одежду и обувь, необходимый инвентарь и пособия.