Антяскина Татьяна Николаевна

**Двигательная деятельность детей на прогулке**

Важным условием решения задач физического воспитания детей является согласованность воспитательных воздействий семьи и детского сада.

В настоящее время многие родители проявляют интерес к организации жизни детей в детских садах, к разным сторонам педагогического процесса. Однако, как показали результаты опроса родителей, физическому воспитанию детей в семье уделяется еще не достаточное внимание. Не все родители понимают значение двигательного режима дошкольника, достаточного и хорошо организованного пребывания его на свежем воздухе.

В любое время года дети должны находиться на свежем воздухе. Продолжительность зимней прогулки должна быть не менее 3-4 часов.

Оздоровительно-воспитательное значение прогулки неизмеримо возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью, в том числе необходимыми движениями. Благотворное влияние активной двигательной деятельности доказано многими теоретическими исследованиями и практическим опытом. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка инфекционным и простудным заболеваниям. Движения благотворно воздействуют на функции всего организма ребенка, предохраняет его от охлаждения. Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, дети обогащаются новыми представлениями, понятиями, у них развивается мышление и память, ориентировка в пространстве. Движения необходимы для растущего организма ребенка, их ограничение неблагоприятно сказывается на всех жизненных процессах. Недостаток движений вызывает у дошкольников задержку роста, умственного и физического развития.

Исследования показывают, что ведущая роль в развитии двигательной активности ребенка принадлежит внешним условиям, своеобразию их двигательного режима.

Двигательный режим в детском саду складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных физкультурных мероприятий (утренняя гимнастика, занятия по физической культуре, подвижные игры, спортивные игры и развлечения). В детском саду проводятся разнообразные занятия по развитию движений. На прогулке детям предоставляется больше возможностей для закрепления двигательного опыта, для удовлетворения потребностей в движениях. Однако на прогулке не все дети одинаково активны и не всегда они могут самостоятельно выбрать игры, спортивные упражнения и т.д. Чем младше ребенок, тем больше он нуждается в помощи и внимании взрослого.

На каждой прогулке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных, воспитательных и образовательных. Оздоровительные задачи направлены на формирование здорового образа жизни и воспитание осознанного отношения к проявлению своей двигательной активности. При разработке содержания воспитательных задач важно обратить внимание на развитие самостоятельности, активности и общения, а также на формирование эмоциональной, моральной и волевой сферы детей в процессе двигательной деятельности.

Организуя двигательную деятельность на прогулке, необходимо обеспечить необходимый ее объем в соответствии с возрастом и индивидуальными потребностями детей, учитывать уровень развития основных движений. Прогулка на детской площадке, во дворе, в парке позволяет широко использовать разнообразные средства для всестороннего развития ребенка. Нужно использовать естественные препятствия для развития основных движений, например: предложить детям трех лет перешагнуть через маленький ручеек, а детям старшего возраста перепрыгнуть через него или перейти по бревну или доске, пройти по узкой дорожке, подняться на горку и сбежать с него.

Теплое время года наиболее благоприятно для развития движений. В это время хорошо совершать прогулки с детьми в лес, в поле, к реке, к озеру. При развитии движений ходьбы и бега рекомендуется использовать разнообразные упражнения (ходьба, высоко поднимая ноги при перешагивании через траву, ходьба и бег между деревьями со сменой направления, по рыхлому песку, ходьба по бревну прямо или боком). Во время всех этих упражнений нужно следить за правильной осанкой детей.

В естественных условиях можно использовать упражнение в лазанье, например: подлезать под низко наклоненными ветками дерева, не касаясь земли руками, ползти на четвереньках на горку, опираясь на колени и помогая

руками; перелезть через бревно, заборчик.

Для совершенствования навыков метания можно предложить детям бросать предметы на дальность и в цель, используя при этом шишки, камешки, палочки. Их можно бросать правой и левой рукой, стараясь попасть в указанное дерево. Дети любят бросать камешки в воду как можно дальше.

Развитие основных движений на прогулке не менее эффективно и зимой. Для различных упражнений используют снежные валы, расчищенные дорожки, снег. Дети любят упражняться в метании: метать снежки в цель (дерево, сугроб), вдаль («Кинь дальше, чем я»). Хорошее упражнение на равновесие – скольжение по ледяным дорожкам. Родители также могут придумывать свои задания.

Большие возможности для совершенствования движений заложены в играх. Они должны быть обязательным компонентом прогулки. Подвижные игры вносят много веселья и радости и оказывают большое влияние на физическое и умственное развитие ребенка.

Для организации игровой деятельности дошкольников родители должны позаботиться об игрушках, разнообразных пособиях, способствующих развитию различных движений. Так детям 3-4 лет необходимы тележки, каталки, машины, шары, мячи (диаметр 13-20 см), обручи, кегли, вожжи, трехколесные велосипеды. Детям 5-6 лет нужны скакалки, городки, кольцебросы, мячи (диаметр 6-8 см и 10-12 см), бадминтон, малый теннис.

Зимой детям нужны санки, ледянки, лопатки, лыжи, коньки. Необходимо научить ребят правильно пользоваться пособиями и игрушками, желательно выполнять вместе с ними разнообразные движения.

Взрослым следует выбирать игры, которые были бы интересны, доступны и полезны ребенку. Двигательный опыт детей различен, поэтому при организации игровой и двигательной деятельности необходимо учитывать возрастные и индивидуальные возможности ребенка.

Следует подбирать игры с разным набором движений (бег, прыжки, лазанье, метание и др.), развивая при этом смелость, ловкость и решительность

ребят. Особое внимание следует обращать на движения, которые у ребенка развиты слабо.

Подвижные игры для малышей должны включать самые простые движения – ходьбу, бег, подпрыгивание, бросание и ловлю мяча. Дети 3-4 лет могут ходить и бегать в указанном направлении, изменять направление по просьбе взрослого, ходить по ограниченной площади опоры, подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.

Важно предварительно знакомить ребенка с правилами и содержанием игры. Объяснение желательно сочетать с показом движений: как правильно бегать, прыгать, бросать. В играх с мячом показать, как нужно ловить мяч ладонями рук, не прижимая их к груди.

С маленькими детьми (3-4 лет) проводят подвижные игры, в которых участвуют хорошо знакомые детям образы: кот, зайчик, птички и др.

Предлагаем следующие игры для детей 3-4 лет.

**«Догони меня»**. Малыш догоняет убегающего от него взрослого. Сначала взрослый бежит в одном направлении, а затем, когда ребенок научиться хорошо бегать, взрослый меняет направления, приучая ребенка к тому же. Родители регулируют скорость своих движений в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей малыша.

**«Дотронься до меча».** Взрослый держит в руке небольшой мяч в сеточке. Ребенку предлагается подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Взрослый поднимает мяч на высоту в зависимости от роста ребенка. В данной игре ребенок учиться хорошо отталкиваться от пола и мягко опускаться при приземлении на носочки.

**«Поймай бабочку».** На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему вырезанную из бумаги бабочку. Взрослый держит прут так, чтобы бабочка летала над головой ребенка. Малыш подпрыгивает, стараясь ее поймать.

**«Попади в круг».** Рисуется кружок на земле. В руках играющих маленькие мячики или снежки. Они стоят от круга на расстоянии 1 м. После

команды взрослого «Бросай!» дети кидают предмет в круг. Взрослый отмечает кто меткий.

Рекомендуется бросать то правой, то левой рукой. В этой игре у детей развивается глазомер, умение соизмерять свои силы при бросании.

Если на площадке играют дети сверстники, то очень хорошо организовать с ними коллективные сюжетные игры. Они основаны на простых естественных движениях: ходьбе, беге, подпрыгивании, ползании. Дети подражают действиям животных (зайчиков, птиц, кота, мышей), различных видов транспорта (автомобиля, поезда, автобуса, самолета).

**«Воробышки и кот».** Дети-воробышки прячутся в свои гнезда на одной стороне площадки. На другой – греется кот. Как только кот задремлет, воробышки вылетают на дорогу. Они перелетают с места на место, ищут крошки (приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот просыпается кот, мяукает и бежит догонять птичек, которые улетают в свои гнезда.

Здесь дети упражняются в легком беге в рассыпную, в приседании.

К 5-6 годам кругозор ребенка расширяется, внимание становится устойчивее, движения более координированными и совершенными. В игры детей этого возраста включаются более сложные движения. Большое место занимают игры с ловлей, с увертыванием, с элементами спорта и соревнований. Главные роли в игре выполняют сами дети.

Предлагаем следующие игры для детей 5-6 лет.

**«Сделай фигуру».** Дети разбегаются по площадке. По сигналу взрослого они застывают на месте в какой-нибудь позе: приседают, поднимают руки в стороны, останавливаются на одной ноге и т.п.

Игра развивает у детей выдержку, быструю реакцию на сигнал.

**«Ловишка с мячом».** Дети стоят по кругу. Ловишка – в центре круга. У его ног лежат 2 мяча. Ловишка проделывает ряд движений – поскоки, наклоны, приседания, хлопки. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу взрослого «Беги из круга!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка

быстро берет мячи (снежки) и бросает их в ноги убегающих. После слов взрослого «Раз-два-три, - в круг скорее беги!» ребята снова встают в круг. Выбирается новый ловишка.

К 7 годам у детей появляется устойчивый интерес к спортивным играм и упражнениям. Их увлекают игры в гонки, бадминтон, настольный теннис, футбол, баскетбол. Однако все эти виды спортивных игр еще не полностью доступны детям, но обучать им надо уже в дошкольном возрасте.

На прогулке следует отводить время разнообразным спортивным развлечения. К летним спортивным развлечениям относится езда на велосипеде, самокате, игры с мячом, прыгалками, плавание. К зимним – ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, катание на коньках, санках. Правильно организованные спортивные развлечения укрепляют здоровье ребенка, закаливают его организм, развивает двигательный аппарат.

Процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармоничного развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-оброзовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам представляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.

Прогулка не должна быть однообразной. Нужно, чтобы родители помогли ребятам правильно чередовать различные виды деятельности. После игр с высокой активностью нужно предложить детям заняться более спокойной игрой. Пассивных и малоподвижных детей следует побуждать к активным действиям, придумывать для них разнообразные игровые занятия, чаще привлекать к участию в играх и спортивных упражнениях.

Список литературы

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей д/сада / Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986. – 128с.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. «Игры и развлечения детей в воздухе», М.: Просвящение, 1983 г.
3. Рунова М. Зимняя прогулка // Дошкольное образование.- №12.- 2003.- с.35-40.
4. Теплюк С. Работа с детьми на прогулке // Дошкольное воспитание.- №1.- 1990.- с.34-42.