

Подготовила воспитатель:

Бояркина Г.Н.

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 – 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.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Для физического развития и укрепления организма детей необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. И зима – не исключение из этого правила. А чтобы холод принёс пользу и не помешал детям получать удовольствие от прогулки, они должны быть заняты интересным делом. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

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. Вместе с тем отличительной особенностью прогулок в старших возрастных группах является акцент на решение образовательных задач: овладение необходимым программным материалом по развитию движений, формирование доступных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием двигательных качеств и способностей детей, а также формированием оптимальной двигательной активности.

Во время прогулок важно тщательно продумывать методы и приемы регулирования двигательной активности детей, следует основное внимание обращать на создание высокой вариативности педагогических условий, способствующих более эффективной реализации двигательной активности детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить высокую двигательную активность и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим. С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы.  
 Украшенный участок сам по себе вызывает у детей положительные эмоции, желание идти на прогулку, побуждает к самостоятельной деятельности. Например, зимой между деревьями и на веранде можно развешать надувные шары, снежинки и флажки разнообразной конфигурации; по краям дорожек протянуть яркие шнуры и ленты; снежные валы украсить орнаментом из разноцветных льдинок. Между деревьями на ярком шнуре можно повесить колокольчики, разноцветные игрушки, под которыми надо проходить осторожно, пригнувшись, чтобы они не зазвучали. А к глухой стене веранды прикрепить бубен. Если дотянуться до него рукой и ударить, то он зазвучит.

На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения этой потребности им следует предоставить всю площадь участка. Сделать широкую дорогу для катания на санках (например, от калитки до веранды), сравнительно узкие длинные проходы между снежных валов (от веранды до конца участка и далее до веранды) с ответвлениями, одни из которых заканчиваются тупиком, а другие – каким-либо препятствием, которое необходимо преодолеть (перелезть через бревно; наклонившись, пройти сквозь воротца; перешагнуть через снежный заслон высотой не более 10-15 см; перейти через мостик и т. д.) На расчищенной от снега центральной площадке можно сделать цветные дорожки разной конфигурации – извилистые, прямые, замкнутые. Обязательно нужны крупные снежные постройки. Около них хорошо играть в прятки или просто перебегать, например, от снеговика к трем сказочным медведям, а от них – к матрешкам и т. д. На участке должна быть снежная горка (желательно в виде большой черепахи, кита и т. п.), с которой дети будут съезжать.

Таким образом, дети на прогулке выполняют разнообразные движения: бегают, лазают, съезжают, подлезают, подтягиваются, бросают в цель, переносят груз (снег, льдинки).

**Одежда и обувь ребенка нам прогулке зимой**

Конечно, такая активная деятельность предусматривает удобную, легкую, не сковывающую движений одежду. Одежда и обувь имеют большое значение для защиты организма от неблагоприятных воздействий внешней среды, но в то же время, они не должны ограничивать движения детей. Поэтому педагогам следует заранее провести консультации для родителей о значении двигательной активности ребенка во время прогулки. Рассказать о том, как его одевать и закаливать. Желательно, что бы одежда даже в зимний период была достаточно легкой, теплой и удобной для движения ребенка.

Но нельзя ограничиваться лишь созданием условий для прогулки. Нужно заботиться о том, чтобы каждому ребенку было интересно.

В целях насыщения прогулки интересными делами в ее структуру предлагается вносить наблюдения и дидактические задания, совместные со взрослым трудовые действия и подвижную игру. При этом значительная часть времени отводится самостоятельной деятельности детей. Все эти структурные части выступают не как отдельные мероприятия, а взаимно дополняют и углубляют друг друга. В зимнее время на прогулке проводятся и подвижные игры. Они активизируют движения детей, обогащают их новыми яркими впечатлениями. В подвижных играх закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Если на улице холодно, сыро, то такую игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. К каждой подвижной игре следует подготовить яркие атрибуты. Это могут быть эмблемы на лентах, разнообразные шапочки птиц, зверушек, крупные мягкие выразительные сюжетные игрушки. Длительность каждой игры не более 3-4 минут, количество участников не регламентируется (по желанию детей). Взрослый может также организовать подвижную игру с одним-двумя детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять. Желательно подготовить на неделю не менее пяти-семи разных подвижных игр и подобрать к ним атрибуты.

Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки. Таким образом план должен включать игры:

* малоподвижные;
* игры средней активности;
* игры с высокой двигательной активностью.

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

Кроме этого организуются игры:

* забавы
* аттракционы
* игры-эстафеты
* сюжетные подвижные игры
* игры с элементами спорта
* сюжетные подвижные игры
* бессюжетные подвижные игры
* народные игры
* хороводные
* спортивные упражнения («Катание на санках», «Скольжение», «Ходьба на лыжах»).

Материалы и оборудование, используемые для организации самостоятельной деятельности детей: ледянки, кукольные сани, ящики для перевозки снега, большие фанерные фигуры зверей из любимых сказок, формочки, лопатки, ведёрки, палочки для рисования на снегу, печатки, вожжи, султанчики, флажки, кегли, маски для сюжетно-ролевых игр, лыжи, оборудование для экспериментов, снегомер, игрушки из бросового материала. Необходимо соблюдать санитарно-гигиенические требования к хранению и размещению выносного материала.

**«Стрельба в цель»** – эта игра способствует развитию глазомера и координации.

**«Снежная крепость»** – дети любого возраста увлекаются постройкой снежных крепостей.

**«Лабиринты и тоннели**» – когда толщина снежного покрова достигнет 15 см можно прорывать снежные тоннели.

**«Следопыты»** – рассматривание и узнавание различных следов на снегу.

**«Поиск клада»** – заранее нужно положить «сокровище» в непромокаемую коробочку и спрятать. Ребёнок находит клад, руководствуясь подсказками воспитателя: сделай три шага налево, два шага направо, а потом четыре шага вперёд.

**«Кто быстрее слепит снеговика»**

**«Чей снеговик выше»**

**«Слепим необычного снеговика»** – это может быть снегурочка, снежные собаки и кошки.

**«Снежные скульптуры»** – с помощью пластиковых коробочек, горшочков можно вылепить формы разной конфигурации, потом скрепить их.

**«Сделай фигуру»**

**«Ёлочные украшения из цветного льда»** – можно использовать обычную воду с добавлением пищевого красителя, залив в формочки разного размера и формы.

Во время зимних прогулок на участках детского сада слышны звонкие детские голоса и весёлый смех. А это значит, что детям нравится гулять на свежем воздухе в зимнее время. Воспитатель заранее продумывает интересную прогулку, и это помогает ему осуществлять задачи всестороннего развития детей.