**Консультация для воспитателей.**

**«ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКЕ»**

 Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Процесс воспитания детей непрерывен. Большие возможности для гармонического развития ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь, как нигде ребенок удовлетворяет свои потребности в познании окружающей действительности, в активных движениях.

 Особенностью детей дошкольного возраста является их потребность в активных и разнообразных движениях. Дети беспрепятственно и довольно много времени двигаются, совершая целевые прогулки за пределы детского сада. На своем участке они бегают, лазают по лестницам, съезжают с горок. Можно использовать для разнообразия движений условия ландшафта участка: перешагнуть или перепрыгнуть небольшую канавку, подлезть под ветку, дотянуться до листочков и т. д.

 Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

 Перед прогулкой необходимо поинтересоваться у детей, в какие игры они хотели бы поиграть, и создать необходимые условия для игр детей по желанию. Обязательно нужно учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

 На прогулке необходимо планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и две-три игры с подгруппами. Кроме того, необходимо пометить игровые упражнения для индивидуальной работы на закрепление основных видов движений, включенных в занятие.

 Особое внимание удовлетворению двигательной активности детей нужно уделять в зимнее время, когда движения ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку, как это было в теплое время года. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру. Необходимы постройки из снега (валы, горки, снежные крепости, они служат не только украшением участка, но и стимулируют самостоятельные движения детей. Для развития навыков ходьбы, бега, прыжков на расчищенной от снега площадке обозначить краской различные дорожки (прямые, извилистые, замкнутые). Можно свободно перешагивать или перепрыгивать из одного круга в другой.

 Участвуя в совместной деятельности на участке (сгребают лопатками снег, приносят снег в ведерках для горки, расчищают дорожки, дети много и разнообразно двигаются.

 Важно для прогулки планировать не только различные подвижные, но и спортивные игры и упражнения. Это повышает интерес к движениям, а, следовательно, развивает двигательную активность (Кто дальше проскользит по дорожке? Кто дальше прыгнет? Кто быстрее закатит мяч, льдинку в ворота? и т. д.) .

 Такая активная деятельность требует правильно одевать детей. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, не сковывающей движения. Движения должны приносить радость и удовлетворения, а не досаду и разочарование. Требование к взрослым, организующим прогулку, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались.

 Двигательная активность ребенка является одним из показателей его здоровья.

 По словам профессора Т. Сигериста: «Здоровье не означает просто отсутствие болезней: Это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

**Двигательная активность детей на прогулке**

 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.

 Возрастные индивидуальные особенности двигательной активности детей в значительной мере определяются условиями организации, характером и содержанием их деятельности. Особенно велика роль целенаправленного руководства двигательной активностью детей старшего дошкольного возраста. Это обусловлено тем, что к этому времени дети приобретают уже достаточно большой двигательный опыт, овладевают сложными видами движений. Однако без правильного педагогического руководства они не всегда могут наилучшим образом реализовать свои возможности.

 Как в организованных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение детей с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

 Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке являются:

-дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его навыками, более сложными движениями;

-совершенствование, имеющихся у детей, навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

-развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;

-воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

 Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируются интерес к физической культуре и спорту, личностные, морально – волевые и поведенческие качества.

 В состоянии пониженной двигательной активности снижается обмен веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов, что приводит к нарушению регулирующей функции мозга и отражается на работе всех внутренних органов. Следовательно, развитие опорно-двигательного аппарата, предотвращение нарушений осанки, стимулирование функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем - необходимые условия для нормального роста и развития детского организма.

 Совершенствование двигательной сферы ребенка предполагается расширение запаса двигательных умений и навыков, являющихся базовыми в двигательном развитии (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание). Упражнения для развития физических качеств формируют основные физические способности, отражающие качественную сторону двигательных умений и навыков (скоростные, силовые, координационные способности; гибкость, выносливость).

 Особое внимание уделяется развитию общих координационных способностей (дифференцировочной, ориентационной, ритмической и др).

В этом случае двигательное и физическое развитие осуществляется как когнитивно – двигательное.

 Играть для детей – это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

 Следовательно, что при планировании содержания физического воспитания дошкольников преимущество должны иметь подвижные игры, физкультминутки, ритмическая и утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, спортивные праздники, оздоровительные мероприятия, оказывающие разностороннее воздействие на организм и имеющие выраженный тренирующий эффект, поскольку физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта, не оказывают достаточного оздоровительного воздействия.