*РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ НА ПРОГУЛКЕ*

Видеть красивого, умного, здорового ребенка- желание каждого, кто находится рядом с ним, кого волнует и заботит его будущее.

Как внешне выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением, он легко просыпается утром, умеет достаточно быстро сосредоточиться. В понятие здоровья входит и оценка его поведения, эмоциональная настроенность и соответствие его физического и психического развития возрасту.Физиологи считают движение врожденной потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Без движений ребенок не может вырасти здоровым, ибо движение- это преграда любой болезни. Двигательный дефицит приводит к нарушениям сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы. Снижает иммунитет и работоспособность скелетной мускулатуры, слабость которой вызывает нарушение осанки.Необходимым условием гармоничного развития личности дошкольника является достаточная двигательная активность. Двигательная активность должна быть целенаправленной и отвечать индивидуальному опыту, интересам и желанию детей. При этом важно, чтобы физические нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали утомления.

Говоря о роли движения, следует затронуть вопрос о прогулке детей. Прогулки представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной активности. Важно, чтобы прогулки были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, перебежки в медленном и быстром темпе и др.Планирование работы по развитию движений на прогулке должно способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом очень важно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счет времени самостоятельной деятельности детей.

Выбор времени проведения упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то мы организовываем игры и упражнения в середине или в конце прогулки, а в самом ее начале предоставляем детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с различными пособиями.

В остальные дни организовываем двигательную деятельность детей в начале прогулки.

При проведении упражнений, основных видов движений мы используем разные способы организации (фронтальный, подгрупповой, индивидуальный, смешанный.)

Длительность организованной двигательной деятельности составляет 30-35 минут.На спортивной площадке мы проводим игры большей подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр. Большинство подвижных игр имеет широкий вековой диапазон: они доступны детям разных возрастных групп. Направляя игровую деятельность, помогаем выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь двигательной активности, самостоятельности и творческой инициативы детей. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления детей своевременно прекращаем игру или изменяем ее интенсивность.

На прогулке должны планируем подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. Общая длительность игры составляет 10-12 минут.

Как эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости детям предлагаются пробежки с разной скорость небольшими подгруппами во время утренней прогулки, не более 2 раз в неделю ( в дни, когда нет занятий по физической культуре).

Значительное место на прогулке отводим прыжкам, так как они являются действенным средством для повышения двигательной активности детей.

Наряду с упражнениями в беге и прыжках используем упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с целью подготовки детей к спортивным играм( футбол, баскетбол, бадминтон).

Мы стараемся повысить интерес детей к различным видам двигательной активности, поднять эмоциональный настрой на прогулке. Для этого мы широко используем стандартное и нестандартное оборудование, природное окружение.

Среди детей но прогулке большой популярностью пользуются игры –упражнения с использованием природного материала, которые также способствуют развитию двигательной активности. Например: «Не промахнись!», «Попади в цель» (летом используются шишки и картонная мишень, зимой- снежки. «Брось копье», «Кто дальше прыгнет с пенька или кочки», «Пройди по следу» (сохраняя равновесие пройти след в след зимой по снегу, летом – по песку).

Пребывание детей на групповом участке или на спортивной площадке позволяет широко использовать все пространство. Поэтому на прогулке отводим значительное место спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Дети с удовольствием катаются на велосипедах и самокатах. При катании на самокатах следим чтобы дети попеременно сменяли ноги, отталкиваясь то правой, то левой ногой.

Важным моментом является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Мы чередуем физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивными, сложные игры и упражнения с менее трудными, знакомые с новыми. В теплый период года обязательно включаем игры с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры – эстафеты. В это время у детей создаются значительные возможности для совершенствования всех видов упражнений.

Достаточно полно реализовать свои возрастные и индивидуальные двигательные потребности дети могут во время прогулок. И здесь велика роль целенаправленного руководства со стороны воспитателя. Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременное переключение дошкольников с одного вида занятий на другой при рациональном сочетании их по степени подвижности. Поэтому важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем и каждый ребенок находился в поле его зрения.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность.