***Консультация для воспитателей***

**«Активизация двигательной активности детей в зимний период»**

*Подготовила*

*старший воспитатель*

*Панюкова А.И.*

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.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

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.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырёх часов в день.

Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней – после полдника. Время, отведённое на прогулки, должно строго соблюдаться.

Вовремя 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.

Конечно, такая активная деятельность предусматривает удобную, легкую, не сковывающую движений одежду. Но нельзя ограничиваться лишь созданием условий для прогулки. Нужно заботиться о том, чтобы каждому ребенку было интересно.

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.

Для осуществления задач всестороннего развития и организации разнообразной деятельности детей большое значение имеет в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями спланированный и оборудованный участок. 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 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 для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание). Около них хорошо играть в прятки или просто перебегать, например, от снеговика к снеговику и т. д. На участке должна быть снежная горка, 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).

Оформление зимних участков – работа непростая, требующая больших физических затрат. Поэтому привлечение родительской общественности является обязательным условием.

Снежные постройки:

фигуры для закрепления навыков равновесия.

фигуры для перешагивания.

фигуры для упражнений в метании.

фигуры для подлезания.

горки для скатывания.

Большое значение необходимо придавать профилактике травматизма во время проведения прогулок. Постройки должны быть прочными, гладкими. При постройке горок выполняются следующие требования:

В 1 младшей группе – высота 70-80 см со скатом 3 м, сверху обязательно делается посадочная площадка размером 1,5 м \* 1,5 м. Справа от ската – лесенка (высота ступенек 12-14 см, ширина 25см. Ширина горки 50-60 см с бортиками по краю ската до 10 см) + горка для кукол.

Во 2 мл. группе – высота 80-90см.

В средней группе – высота 90-100см, со скатом 4-5 м, остальные параметры те же.

В старших и подготовительных группах – высота 1-1,2 м, со скатом 5-6 м, высота ступенек 14 см, остальные параметры те же.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы. 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.

При планировании воспитателями прогулок в планах ВОР важно соблюдать все 5 этапов:

Наблюдение;

Трудовая деятельность;

Игровая деятельность;

Индивидуальная работа;

Самостоятельная деятельность детей.

*Наблюдения:*

в планах ВОР указывается объект, тема, цель наблюдения, цель проведения и с кем оно проводится;

наблюдения за живыми и неживыми объектами;

наблюдения за явлениями окружающей действительности.

*Трудовая деятельность*. Планируется хозяйственно-бытовой труд (на веранде, на участке), указывается форма труда – индивидуальные групповые поручения, коллективный труд.

*Подвижные игры*. 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 (пожеланию 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.

Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. 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. В план должны включать игры:

-малоподвижные (“Сделай фигуру”, “Змея”, “Узнай, кто позвал”);

-игры средней активности (“Зима”, “Заморожу”, Кто самый внимательный”);

-игры с высокой двигательной активностью (“Мышеловка”, “Ловишка с ленточками”, “Гуси-лебеди”).

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

Виды игр на прогулке:

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

*Индивидуальная работа*. Направлена не только на совершенствование физических качеств, но и на развитие психических процессов, закрепление материала по всем разделам программы, формирование нравственных качеств.

*Самостоятельная деятельность детей*. Для ее организации необходимо создать условия: атрибуты, выносной материал, орудия труда для трудовой деятельности.

**Примерное планирование прогулки:**

Наблюдение (за птицами – воробей и др.)

Напомнить детям, что наступила зима. Вместе повторить признаки зимы. Назвать народные приметы зимы (смотри ниже), спросить, как дети их понимают.

Обратить внимание детей на прилетевших на участок птиц. Покормить их. Вспомнить, какие птицы называются зимующими. Назвать, какие зимуют у нас. Напомнить, какие птицы называются оседлые, вместе с детьми перечислить их. Загадать загадку про воробья (смотри ниже). Вместе с детьми обратить внимание на характерные признаки воробья: маленький с короткими и округлыми крыльями, спинка коричневая, на щеках черные пятна, на крыльях – полоски, ножки короткие и крепкие. Клюв тонкий, твердый, к концу заостренный. Обратить внимание детей на то, как ходит воробей. В холодную погоду воробьи сидят, прижавшись друг к другу, распустив крылышки, нахохлившись. Зимой воробьям холодно и голодно, нет насекомых, нет зерен, семян, все заметено снегом.

Закреплять знания детей о признаках зимы.

Закрепить знания детей о зимующих птицах.

Повторить характерные признаки воробья.

Стихи, загадки, пословицы.

Приметы зимы:

- Декабрь год кончает, зиму начинает.

- Декабрь и замостит, и загвоздит, и саням ходу даст.

Загадка:

Развивать наблюдательность, память,

– умение отгадывать загадки.

“Я весь день ловлю жуков,

Ем букашек, червяков.

Зимовать не улетаю,

Под карнизом обитаю.

Ножки я имею,

А ходить не умею,

Хочу сделать шажок –

Получается прыжок”.

Подвижные игры с бегом на ориентирование в пространстве

Новая игра “Кот, на чем стоишь?” (смотри в картотеке игр).

– “Ловишки”

– “Снежная карусель”

– бег с увертыванием,

– ориентировка в пространстве.

Игры с выносным материалом

Сюжетно-ролевая игра “Магазин”

– умение делать “печатки” из снега, играть по правилам.

Индивидуальная работа

Игры: – “Птичка на дерево”

– “Покажи, где птица”

– ориентировку в пространстве.

Труд

Убрать ветки с участка.

Навести порядок на веранде.

Закреплять навыки трудолюбия.

Особое внимание обращаем на наличие выносного материала:

Лопатки для снега и для творческой деятельности.

Ледянки.

Печатки.

Султанчики.

Вертушки.

“Карандаши”.

Клюшки.

Мешочки, мячи для метания.

Бросовый материал для игр со снегом.

Атрибуты для сюжетно-ролевых игр:

– кукла, одетая по сезону, саночки;

– руль…;

– материал для игры “Магазин”;

– др.

Атрибуты для спортивных игр:

– маски;

– ленточки;

– др.

Материал для разметки.

Набор для исследовательской деятельности:

– емкости для снега и воды;

– формочки для заморозки;

– палочки для измерения глубины снега;

– лупа.