

Развитие двигательной активности на прогулке

у детей младшего дошкольного возраста.

(Из опыта работы.)

Составила воспитатель: Шардакова Елена Юрьевна.

Наблюдающаяся в последнее время стандартизация образовательных систем во всем мире, затронула и нашу страну. В РФ стандартизация системы образования проводится с целью повышения доступности и качества образования, а так же с целью развития и поддержки талантливых детей. Стандарт является ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования (Закон РФ «Об образовании», ст.95) .

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развитие у воспитанников физического и психического здоровья. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом. Именно поэтому, я уделяю особое внимание развитию двигательной активности детей на прогулке.

Что означает двигательная активность? Двигательная активность (ДА)- это естественная потребность в движении. В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, важно обеспечить оптимальный режим ДА, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

Комплексная оценка ДА детей позволяет выделить три уровня её развития, это: дети с **низким уровнем ДА**, они малоподвижны, отличаются плохо развитой моторикой, часто болеют. Им присущи неуверенность в своих движениях, неустойчивость эмоционального уровня. Такие дети нуждаются в помощи и поддержке взрослого. Дети со **средним уровнем ДА** достаточно уравновешены, активны, подвижны и самостоятельны. Но им не всегда удается правильно выполнить задание, так как они поглощены самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Дети с **высоким уровнем ДА** гиперподвижны, легко возбудимые, имеют разные нарушения в психофизическом развитии. Для

них характерны действия высокой интенсивности, что мешает им быть внимательными и правильно выполнять задания педагога.

На прогулке, строю свою работу в игровой форме и разделяю детей на две подгруппы, которые составлены с учётом развития ДА. Каждая подгруппа выполняет свои двигательные задания: дети первой подгруппы, это дети с высоким и средним уровнем развития, выполняют упражнения на развитие внимания и точности выполнения движений. Например, «Найди пару», «Перенеси колпачки на другой конец участка», и контролирую качество их выполнения. Вторая подгруппа, это дети с низким развитием ДА, выполняют задания на быстроту движений, на скорость, например, «догони друга», «добеги до Снеговика», «быстро возьми и положи мяч». В соревновательных играх, составляю команды так, чтобы дети второй подгруппы в равном количестве, находились в обеих командах. Подвижные игры провожу для обеих подгрупп, но учитываю, что малоподвижные дети быстро устают, поэтому в подвижные игры мы играем не более трёх раз.

Считаю важным, чтобы все дети участвовали в организованной мной двигательной деятельности, так как это влияет на гармоничное развитие нервной системы, психики, интеллекта, физических и личностных качеств, здоровья и эмоционального состояния. Понятие «двигательный режим» включает в себя продолжительность, повторяемость и распределение всех видов физической деятельности детей в течение дня. И подразумевает все виды организованной и самостоятельной деятельности, в которой чётко выступают локомоторные (связанные в перемещении в пространстве) действия детей. Согласно требований ФГОС, общая продолжительность ДА, должна занимать не менее 50 % периода бодрствования ребёнка, при этом 90%-средней и малой интенсивности (сюда входят утренняя гимнастика, физкультминутки, самостоятельная ДА) и 10%-большой (это физкультурные и музыкальные занятия, занятия в бассейне, подвижные игры, физкультурные упражнения). Выполнение этих требований обеспечит предупреждение утомления ребёнка на протяжении всего дня, создаст условия для правильного физического развития.

В режиме дня младшей группы предусмотрено проведение двух прогулок: утренней и вечерней (не считая утренний приём детей на свежем воздухе в летний период).

Задача прогулки в первую половину дня - восстановить силы после занятий и получить заряд положительной энергии. Говоря о планировании прогулки, нужно помнить, что существует общепринятая структура проведения прогулки, чем я и руководствуюсь в своей работе. Если в первую половину дня было физкультурное или музыкальное занятие, то прогулку начинаю с наблюдения, затем предлагаю детям самостоятельно выбрать вид деятельности и провожу игры и упражнения

для развития мелкой моторики рук (индивидуально). Затем мы с детьми наводим порядок на участке или веранде, и в конце провожу 1-2 подвижные игры, учитываю физические и эмоциональные силы ребят. Если перед прогулкой были спокойные виды деятельности, то прогулку начинаю с подвижных игр и физкультурных упражнений, затем наблюдение и элементарная трудовая деятельность, в конце предоставляю ребятам для свободной самостоятельной деятельности и перед тем, как зайти в группу мы с ребятами снова играем в подвижные игры. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Следует учитывать, что игры для детей очень привлекательны, и маленькие дети очень эмоциональны - увлечшись игрой, они могут перевозбудиться и переутомиться. Поэтому я стремлюсь к тому, чтобы игры с высокой ДА сочетались с более спокойными видами деятельности. Продолжительность подвижной деятельности составляет 60-70% от общей продолжительности прогулки, при этом я не допускаю, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счёт времени самостоятельной деятельности детей.

Прогулка во второй половине дня, во второй младшей группе, проводится в тёплое время года, и во второй половине дня деятельность детей должна быть менее интенсивной, поэтому я провожу малоподвижные словесные игры с ребятами, либо игры на развитие мелкой моторики.

В работе по развитию ДА на прогулке с детьми младшего дошкольного возраста я ставлю перед собой такие задачи, как:

- Закрепление у детей различных видов движений и создание вариативных условий для их систематического выполнения;
- Закрепления умения двигаться в пространстве, участвовать в коллективных играх и игровых упражнениях;
- Создание благоприятных условий для развития творчества детей, в том числе и в движениях, и положительного эмоционального состояния.

Игры помогают решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слушать, быть внимательными, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям. При подборе подвижных игр я пользуюсь, следующими принципами:

- Учёт возрастных особенностей;
- Подбор игр с учётом лечебно-педагогическими и воспитательными задачами;
- Соблюдение физиологической адаптации к нагрузкам;
- Чёткое объяснение правил игры и распределение ролей.

Для активизации ДА детей на прогулке значительную роль играет двигательная среда. Вступивший в силу ФГОС ставит к развивающей среде по двигательной деятельности следующие требования:

Насыщенность – соответствие содержанию образовательной программы и возрастным особенностям детей.

Полифункциональность – открывает перед детьми множество возможностей и обеспечивает все составляющие образовательного процесса.

Вариативность – периодическая смена игрового материала.

Доступность – обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, пособиям.

Безопасность – обеспечивает соблюдение надёжности и безопасности.

Соблюдать эти требования мне помогают атрибуты физкультурного, театрального, музыкального, творческого центров, так же игрушки-персонажи сказок, которые я выношу с собой на прогулку. Всё это способствует всестороннему развитию детей: содействуют оздоровлению организма, расширению двигательного опыта, обогащают жизнь детей новым содержанием, воспитывают их чувства, поведение, формирует навыки самоорганизации и общения со сверстниками, ориентировку в окружающей среде, самостоятельность и творческую инициативу.

На сегодняшний день, к концу учебного 2014-2015 гг, мои дети стали:

- Дисциплинированнее, выносливее, ловкими;
- Владеют основными движениями, умеют их контролировать и управлять ими;
- Умеют проявлять активность, настойчивость, инициативу;
- Умеют слушать и быть внимательными;
- У детей развита крупная и мелкая моторика, в соответствии с возрастом.
- Что соответствует целевым ориентирам и требованиям ФГОС на этапе завершения работы по двигательной активности.