***«Двигательная активность детей на прогулке»***

На современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья детей. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребенка. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Это средство приобщения детей к здоровому образу жизни.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетание “формирование здорового образа жизни” заняло прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивление организма к изменяющимся внешним условиям. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходят ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечнососудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому требуется особое внимание к созданию предпосылок для обеспечения детей рациональным уровнем ДА.

По данным ряда медико-педагогических исследований, двигательная активность детей старшего дошкольного возраста за время пребывания их в детском саду составляет менее 40-50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологическую потребность организма ребенка в движении. Наиболее важной особенностью ДА детей является ее зависимость от времени года. Сезонные изменения ДА детей проявляются в повышении ДА в весенне-летний период и снижении в осенне-зимний. Учитывая снижение ДА детей в осенне-зимнее время года, важно пополнить ежедневный суточный объем движений за счет увеличения моторной плотности разных видов организованной двигательной деятельности (занятия по физической культуре тренировочного вида, гимнастика после сна, прогулки-походы в лес, игровые упражнения на ледяных дорожках, санках и т.д.).

В зависимости от степени подвижности детей целесообразно распределить их на ***три основные подгруппы*** (высокая, средняя и низкая подвижность). Каждая подгруппа детей характеризуется определенными сочетаниями уровней объема, продолжительности и интенсивности ДА.

***К первой подгруппе*** относятся дети с высокой интенсивностью ДА независимо от объема и продолжительности ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития основных видов движений, достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность. В то же время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и координацией движений и часто бывают невнимательны при объяснении и выполнении заданий.

***Вторую подгруппу*** составляют дети со средним уровнем всех трех показателей ДА. Как правило, дети этой группы имеют высокие и средние показатели физической подготовленности и хороший уровень развития двигательных качеств. Они отличаются уравновешенным поведением, преимущественно хорошим настроением, положительными эмоциями. Им свойственна самостоятельность в выборе игр, они являются инициаторами коллективных игр.

Дети ***третьей подгруппы*** имеют низкий объем ДА в сочетании с низкими и средними показателями продолжительности и интенсивности. У них отмечено отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания и участвовать в играх-соревнованиях. При возникновении сложности в выполнении задания они пассивно ждут помощи со стороны взрослого, проявляя медлительность, нерешительность и обидчивость

Двигательный режим в дошкольном учреждении включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную.

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание ДА, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагогам необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Разработана и введена современная модель двигательного режима детей в дошкольном учреждении. Эта модель состоит из пяти блоков, включающих в себя разные виды мероприятий по физической культуре.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре представляет целый комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

**Комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий в двигательном режиме детей:**

**Первое место** в двигательном режиме детей принадлежит **физкультурно-оздоровительные занятиям**. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой и т.д.

Утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки-походы, подвижные игры и физические упражнения на прогулке выполняют организационно-оздоровительные задачи.

Физкультминутка, двигательная разминка снимают утомление у детей и повышают их умственную работоспособность.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей необходимо внедрять ***дополнительные виды занятий двигательного* *характера***, взаимосвязанных с комплексом ***закаливающих меропри*ятий**, а также вносить ***нетрадиционные формы*** и методы их проведения.

К таким занятиям относятся:

* - оздоровительный бег на воздухе,
* - пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна,
* - двигательная разминка во время перерыва между занятиями при открытых фрамугах,
* - индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию ДА детей на вечерней прогулке,
* - прогулки-походы в лес.

**Второе место** в двигательном режиме детей **занимают учебные занятия по физической культуре** – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной ДА детей.

Рекомендуется проводить занятия по физической культуре не менее трех раз в неделю в первой половине дня (одно на воздухе). На учебных занятиях дети учатся, приобретают необходимые ЗУН.

* + **Третье место** отводится **самостоятельной двигательной деятельности,** возникающей по инициативе детей. Она дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Наряду с перечисленными видами занятий по физической культуре немаловажное значение отводится **активному отдыху, физкультурно-массовым мероприятиям.** К таким занятиям относится :

- неделя здоровья,

- физкультурный досуг,

- физкультурно-спортивные праздники на воздухе и воде,

- игры-соревнования, спартакиады.

**Пятое место** отводится **совместной физкультурно-оздоровительной работе МДОУ и семьи** – участие родителей во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

В процессе оптимизации ДА детей в дошкольном учреждении следует создавать условия, которые содействуют решению комплекса оздоровительных, воспитательных образовательных задач.

***Оздоровительные задачи*** направлены на удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

***Воспитательные* задачи** направлены на развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме.

***Образовательные* задачи** направлены на овладение детьми определенным объемом ЗУН, физических качеств, для их всестороннего развития

Для решения многогранных задач в процессе оптимизации ДА дошкольников необходимо выполнять некоторые ***основные требования, ведущие к усовершенствованию двигательного режима в дошкольном учреждении:***

 - Рациональное сочетание разных видов занятий и форм образовательной деятельности.

 - Введение дополнительных занятий: оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после сна, пробежки по массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения, упражнения для мелкой моторики, двигательные разминки между занятиями, прогулки-походы в лес.

 - Оздоровительный эффект разных комплексов физических упражнений и подвижных игр может быть обеспечен при целесообразном сочетании движений с разной степенью интенсивности.

Эффективная организация непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию зависит от правильного распределения детей по подгруппам в зависимости от уровня ДА детей, условий проведения (в помещении или на воздухе), содержания занятий, а также от индивидуальных особенностей детей

Важно стремиться к тому, чтобы дети в своей самостоятельной деятельности творчески использовали весь арсенал подвижных игр и упражнений, разученных во время организованных видов занятий. При этом педагогу необходимо учитывать индивидуальные особенности ДА детей во время самостоятельной деятельности.

С помощью разных педагогических приемов можно добиться постепенного вовлечения малоподвижных детей в активную деятельность, а также переключения детей с высокой интенсивностью ДА с активной на более спокойную деятельность**.**

**Индивидуальную работу** с детьми, отстающими в отдельных видах движений, целесообразно проводить во время вечерней прогулки.

 **Коррекционную работу** целесообразно систематически проводить с ослабленными, часто болеющими детьми, имеющими различные отклонения в физическом развитии. Организация активного отдыха детей – неделя здоровья, спортивные праздники, физкультурные досуги.

**Работа с родителями** включает в себя: знакомство родителей с разными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии ребенка, привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие! Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую личность!

 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.

**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.

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.

Для осуществления задач всестороннего развития и организации разнообразной деятельности детей большое значение имеет в соответствии с педагогическими и гигиеническими требованиями спланированный и оборудованный участок.

Для обеспечения качественной организации прогулки в зимний период необходимо создать определенные условия: расчистить участок от снега, соорудить постройки для развития основных движений (ходьба, бег, упражнение в равновесии, лазанье, прыжки, метание)

**Оформление зимних участков.**

**Р**абота непростая, требующая больших физических затрат. Поэтому привлечение родительской общественности является обязательным условием.

Ежегодно мы проводим смотр-конкурс зимних участков "Лучшее оформление зимнего участка". Данный конкурс проводится в два этапа: подготовительный и итоговый. В подготовительном этапе проводятся консультация по подготовке участка, мастер-класс по оформлению и украшению участка снежными постройками. Через месяц проводится итоговый этап: осмотр участков, снежных построек, украшений веранд, соответствие требованиям по возрастной категории детей, соблюдение на участке техники безопасности

***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.

**Планирование воспитателями прогулок.**

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

1. Наблюдение;
2. Трудовая деятельность;
3. Игровая деятельность;
4. Индивидуальная работа;
5. 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.

 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*:

-Деятельность

- Содержание

- Задачи (развивать, закреплять и т.д.)

- Наблюдение (за птицами, воробей)

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

– “Ловишки”

 – “Снежная карусель”

– бег с увертыванием,

 – ориентировка в пространстве

Игры с выносным материаломСюжетно-ролевая игра “Магазин”
– умение делать “печатки” из снега, играть по правилам

Инд. 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”;

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;др.

**Работа с родителями.**

 Работа ведется следующим образом. Уже в ноябре с родителями проводится консультация по подготовке к созданию условий на участках для прогулок в зимний период, такие как:

-“Двигательная активность детей во время прогулки”,

- “Создание зимний сказки на участке”.

Воспитатели приглашают родителей принять участие в создании снежных построек для детей, оформлении участком, расчистке территории, приобретению и изготовлению выносного материала.

В группах на информационных стендах размещены консультации следующего содержания:

- “Прогулки зимой”,

- “Роль прогулки в закаливании детского организма”.

-“Подвижные игры всей семьёй”.

Так же родители принимают активное участие в зимних соревнованиях “Вперед к Олимпиаде”, “Снежная крепость”, праздниках “Новогодняя сказка”, “Масленица”, и развлечениях “Зимние забавы”, “В гостях у Мороза”.