**«Прогулки как метод развития двигательной активности дошкольников»**

Двигательная активность (ДА) – 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.

Маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей.  
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.

**Использование прогулки в целях развития движения детей дошкольного возраста**

Старший дошкольный возраст является наиболее важным периодом для формирования двигательной активности (ДА). Дети 5-7 лет обладают богатым творческим воображением и стремятся удовлетворить свою биологическую потребность в движениях. Это позволяет им овладеть сложным программным материалом по развитию движений.  
К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность, В связи с этим необходимо предусмотреть в планировании программного материала при проведении прогулок взаимосвязь процесса обучения основным видам движений и развития двигательных качеств и способностей детей.

Отличительными особенностями старших дошкольников являются познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность. Поэтому во время прогулок должна быть четкая организация детей, дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний воспитателя. В то же время детям должны представляться определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. Каждая прогулка для ребенка - это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности. Особенностями проведения прогулок является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учетом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.  
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.  
 Эффективность прогулок в дошкольном учреждении во многом определяется пониманием их значимости, которое состоит в том, чтобы:  
-удовлетворить естественную биологическую потребность ребенка в движении;  
-обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физические нагрузки;  
-сформировать навыки в разных видах движений;  
-способствовать развитию двигательных качеств и способностей ребенка;  
-стимулировать функциональные возможности каждого ребенка и активизировать детскую самостоятельность;  
-создать оптимальные условия для разностороннего развития детей: активизации мыслительной деятельности, поиска адекватных форм поведения, формирования положительных эмоциональных и нравственно-волевых проявлений детей.  
Во время 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 ДА детей, в основном путем подбора дифференцированных заданий. В общей подвижной игре для детей с разной подвижностью важно обеспечить высокую ДА и совершенствовать движения и физические качества. При этом широко использовать пространство площадки, развивать у детей умение распределять роли и быть ведущим.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы:  
-Рациональное использование физкультурного оборудования (минимум оборудования максимально обыграть).  
-Включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, круговой тренировки, станционный, индивидуальный).  
-Лаконичное объяснение заданий и четкий показ упражнений.  
-Активизация мыслительной деятельности ребенка (использование пространственной терминологии, самостоятельный выбор способа выполнения действий, наводящие вопросы, создание поисковых ситуаций).  
-Создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость.  
-Вариативность подвижных игр, приемов их усложнения.  
Важным показателем эффективности прогулки является двигательная активность, которая может удовлетворять потребность детей в движении.

**Планирование прогулки.**

При планировании прогулки основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки. Последовательность и продолжительность разных видов деятельности изменяется с учетом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности. Содержание вечерних прогулок планируется с учетом всей предшествующей деятельности детей.  
Правильно организованная прогулка в полной мере удовлетворяет потребность детей в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим, в новых ярких впечатлениях, в свободных активных движениях в игре. В условиях прогулки осуществляется тесное общение ребенка со взрослым. Воспитатель имеет возможность уточнять, закреплять знания, полученные детьми на занятиях, обучать тем или иным умениям, объединять малышей в небольшие подгруппы, приучая действовать сообща, не мешая друг другу, воспитывать любовь и доброе отношение ко всему, что окружает. Для успешного осуществления этих задач в первую очередь следует продумать условия проведения прогулки. Интерес к ней у детей будет поддерживаться целесообразным подбором выносного материала. Это сюжетные игрушки разного размера (медведи, зайцы, лисы, белки и т.д.), куклы в зимней одежде, санки, коляски, каталки, грузовые машины, сумочки, корзиночки, мячи и т. д. В специальных ящичках желательно хранить шишки, желуди, разноцветные камушки и т. д., в определенном месте - оборудование для выполнения совместных со взрослым трудовых действий: ведерки, лопатки, совки, венички.  
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.

Дети на прогулке выполняют разнообразные движения:  
-бегают, лазают, съезжают, подлезают, подтягиваются, бросают в цель, переносят груз (снег, льдинки).  
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.

**Основные принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.**

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. 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 (по желанию 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.  
Планирование работы по развитию движений на прогулке должно способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. При этом важно правильно выбирать время для проведения игр и упражнений. Нельзя допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счёт времени самостоятельной деятельности детей.  
Выбор времени проведения и упражнений на прогулке зависит от предшествующей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то желательно организовывать игры и упражнения в середине или конце прогулки, а в самом её начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. В остальные дни целесообразно организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности. В дни проведения физкультурных занятий с детьми организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение (спортивное упражнение или упражнение в основном виде движения). В другие дни, когда занятие не проводится, планируется подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения (прыжки, лазание, метание, бросание и ловля мяча и др.) При проведении упражнений, основных видов движений следует использовать разные способы организации (фронтальный, подгрупповой, индивидуальный). Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации. Например, применение подгруппового способа организации является наиболее важным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством взрослого, в то время как другие дети самостоятельно упражняются в хорошо знакомых движениях. В связи с особенностями выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и высоту с разбега) используются поточный и индивидуальные способы. Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и упражнений во время прогулки. Например, упражнение в лазании выполняется детьми поочерёдно, а упражнение с мячами - фронтально, т. е. всеми детьми одновременно. Упражнения детей в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам, в зависимости от степени подвижности детей. Каждая подгруппа выполняет своё задание. Длительность организованной двигательной деятельности составляет 30-35 минут. Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять её 3-5 раз. При организации известных игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила. При разучивании новой подвижной игры необходимо чёткое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети. В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учётом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах приблизительно поровну было и тех, и других детей). Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности.  
К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать своё поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий. На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15-20 подвижных игр (включая игры эстафеты), при этом разучено 3-4 новые игры. Общая длительность игры составляет 10-12 минут.  
В работе с детьми организация детской деятельности требует от педагога особого внимания, так как не все дети одинаково активны, подвижны и самостоятельны, а большинство затрудняются в самостоятельном выборе игр, игрушек и пособий.  
Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является утренняя прогулка. Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки предусматривается ДА, основанная на оптимальном соотношении разных игр и упражнений, подобранных с учетом не только возрастных, но и индивидуальных особенностей детей. Содержательная сторона двигательной активности детей во время прогулок должна быть направлена на их полноценное психофизическое развитие. Используются такие виды ДА, которые помогают детям познакомиться со свойствами предметов, получить новые представления и знания об окружающей действительности, расширить двигательный опыт, улучшить пространственную ориентировку и закрепить умение действовать совместно.

**Методика руководства двигательной деятельностью детей с разным уровнем ДА на прогулке.**

Комплексная оценка ДА детей позволяет выделить три уровня ее развития.  
Наибольший процент среди дошкольников всех возрастов составляют дети со средним уровнем ДА. Они охотно выполняют разнообразные движения (ходьба в чередовании с бегом и прыжками; бег в разных направлениях с обеганием предметов, влезание на снежный холм и спрыгивание с него, ходьба на лыжах и скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых, катание на санках). Дети со средним уровнем ДА (55%) достаточно уравновешенны, активны, подвижны и самостоятельны. Но и им не всегда удается правильно выполнить задание, так как они поглощены самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Дети с высоким уровнем ДА (17%) гиперподвижны, легковозбудимы, имеют разные нарушения в психофизическом развитии. Для них характерны действия высокой интенсивности, что мешает им быть внимательными и правильно выполнять двигательные задания педагога. А их самостоятельная ДА однообразна. Дети с низким уровнем ДА (28%) малоподвижны, отличаются плохо развитой моторикой, часто болеют. Им присущи неуверенность в своих движениях, неустойчивость эмоционального тонуса. Такие дети особенно нуждаются в помощи взрослого, его поощрении и поддержке.  
В работе с детьми старшего дошкольного возраста основными задачами на прогулке являются:  
-знакомство детей с различными видами движений и создание вариативных условий для их систематического выполнения;  
-закрепление умений ориентироваться в пространстве, действовать совместно, участвовать в коллективных играх и игровых упражнениях;  
-создание благоприятных условий для развития творчества детей, в том числе в движениях, и положительного эмоционального состояния.  
Успешно решать эти задачи возможно лишь при рациональном сочетании разных видов и форм двигательной деятельности под руководством педагога.

С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и навыков целесообразно новый материал, предлагаемый на физкультурных занятиях увязывать с играми и упражнениями на прогулках. Важно позаботиться также о соответствии игр временам года. Так, зимой можно познакомить детей с играми «Зима пришла», «Белые медведи», «Берегись, заморожу», «В гости к Снеговику», «Снежная карусель», а на участке организовать катание на санках, скольжение по ледяной дорожке, ходьбу на лыжах. На прогулке важно, чтобы все дети участвовали в организованной воспитателем двигательной деятельности. Ее лучше проводить двумя подгруппами, составленными с учетом разного уровня ДА. Каждая подгруппа выполняет свое двигательное задание в игровой форме. Например, дети первой подгруппы (с высоким и средним уровнем ДА) выполняют упражнения на развитие внимания и точности выполнения движений (ходьба на лыжах по дорожке с обходом крупных предметов), а воспитатель контролирует качество их выполнения. Дети второй подгруппы (с низким уровнем ДА) выполняют задания на быстроту движений, на скорость, например «Догони саночки», «Добеги до Снеговика», «Быстро возьми и положи предмет». Подвижная игра, общая для обеих групп, предлагается воспитателем с учетом функциональных возможностей детей. Малоподвижные дети быстро устают, поэтому подвижная игра повторяется не более двух-трех раз. Игры и игровые упражнения для детей первой подгруппы носят более сложный характер. Они могут повторяться три-пять раз в зависимости от желания детей, к которым следует предъявлять более строгие требования: добиваться четкого выполнения условий и правил игры. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети могли выполнить роль ведущего в игре. Педагог постепенно вовлекает в игры всех детей. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает их к самостоятельности, творческой активности. Так, сначала в игре «Поезд» дети просто идут друг за другом, везя за собой санки, затем поднимаются на небольшую горку и на санках спускаются друг за другом, соблюдая определенные интервалы. Через некоторое время, когда дети освоят предлагаемые движения, педагог продолжает игру: спустившись с горы, дети гуляют по лесу, имитируя движения животных и птиц: бегают, подскакивают, приседают, лепят из снега фигурки и т.п. Например, дети пятого года жизни должны четко выполнять двигательные задания и правила игры, в том числе ориентироваться в пространстве, быстро находить свое место во время различных построений (занять определенное место в «поезде», найти свой «домик» и т.п.).  
Перед проведением игр и игровых упражнений необходимо подготовить физкультурно-игровой материал, выбрать игры с учетом возраста и сезона года, продумать ход прогулки, распределить роли. Важно, чтобы сам педагог принимал активное участие в играх и упражнениях: это поддерживает положительный эмоциональный настрой детей и их интерес к разным формам ДА. Известно, что дошкольники любят играть в знакомые им подвижные игры под руководством воспитателя, но если в течение недели проводить игру, не внося никаких изменений, то ДА детей резко снижается и интерес к играм падает. С детьми в новую игру целесообразно играть в течение двух-трех дней подряд, затем следует усложнить двигательные задачи, внести новые пособия или игрушки. Если это не нарушает хода игры, дети привыкают действовать в измененных условиях, что важно для повышения их ДА. Зима предоставляет естественные условия для организации ДА детей. На зимней площадке, покрытой снегом, можно проводить игры, включающие разнообразные движения (ходьба, бег, кружение, прыжки, бросание снежков и т.д.). Снежный покров вызывает у детей особый интерес к таким движениям, как ходьба и бег след в след; ходьба широким шагом; подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега; спрыгивание в снежный сугроб с невысоких пеньков; перешагивание через снежный ком, а также метание снежков.  
Большую радость доставляют детям катание на санках и ходьба на лыжах.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Итак, процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде малышам предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.  
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; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.