«Создание условий для самостоятельной двигательной

деятельности на прогулке»

Самостоятельная деятельность составляет наибольшее время в режиме дня маленьких детей. Она является и наименее утомительной из всех форм двигательной активности.

Замечено, что при правильной организации самостоятельной деятельности значительно облегчается привыкание детей к детскому саду. Малыши охотнее идут в группу, меньше капризничают, если воспитатель концентрирует их внимание на активных движениях и играх. Вместе с тем самостоятельная деятельность, занимающая большую часть времени пребывания ребенка в детском саду, меньше всего находится под руководством взрослых.

В самостоятельной деятельности малышей основное место занимают различные игры. В них наиболее полно реализуется свойственная детям высокая потребность в движении. Разнообразие движений, в свою очередь, обогащает содержание игры и делает ее особенно интересной и желанной для малыша.

Если обратиться к литературе, то можно отметить, что выдающиеся педагоги всегда прямо или косвенно считали движения важнейшим условием и средством всестороннего развития; в том числе и речевого. Еще Ж.-Ж Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Он указывал, что без движения немыслимо усвоение таких понятий, как пространство, время, форма. К.Д. Ушинский неоднократно подчеркивал роль движений в овладении ребенком родного языка. Врач и педагог В. В. Гориневский в результате глубоких медицинских исследований пришел к вывод, что недостаток движений не только отрицательно сказывается на здоровье детей, но и снижает их умственную работоспособность, тормозит общее развитие, делает детей безразличными к окружающему

По мнению Е. А. Аркина, интеллект, чувства, эмоции возбуждаются к жизни движениями. Он рекомендовал предоставлять возможность детям двигаться как в повседневной жизни, так и на занятиях. Академик Н. Н. Амосов назвал движения «первичным стимулом» для ума ребенка. Физиологи, занимаясь изучением развития мозга и его функцией, объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не руки, а мозг. Ученые рекомендуют педагогам использовать движения как важнейшее средство умственного развития детей

Дошкольный возраст - период приобретение ребенка к миру культуры, общечеловеческих ценностей, время установления начальных отношений с ведущими сферами бытия - миром людей, предмета, природы и собственным внутренним миром.

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.

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.

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.

-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.

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 с 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 мягкие 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. На веранде в специальных ящичках желательно хранить шишки, желуди, разноцветные камушки и т. д., в определенном месте - оборудование для выполнения совместных с 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. Сделать широкую дорогу для катания на санках (например, от калитки до веранды), 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. Около них хорошо играть в прятки или просто перебегать, например, от снеговика к трем сказочным медведям, а от них - к матрешкам и т. д. На участке должна быть снежная горка (желательно в виде большой черепахи, кита и т. п.), 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). 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.

Значительная часть времени прогулки отводится самостоятельной деятельности детей. 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.

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. **Дети средней подвижности** отличаются наиболее ровным и спокойным поведением, равномерной подвижностью в течение всего дня. В каждой группе детского сада их примерно половина или чуть больше. Среди них выделяются дети с несколько повышенной или сниженной интенсивностью двигательной активности, не сказывающейся на их общем поведении. При хороших условиях в группе они самостоятельно активны. Движения обычно уверенные, четкие, целенаправленные. Среднесуточное количество шагов у этих детей в пределах 5300-6700 шагов, продолжительность двигательной активности 2,5-3 часа, интенсивность - 32-56 движений в минуту.

**Дети большой** **подвижности** всегда особо заметны, хотя и составляют от общего состава группы примерно одну пятую часть. Среднесуточное количество шагов у них 8-10 тысяч, сезонное колебание которых, по сравнению с детьми средней и низкой подвижности, проявляется наиболее ярко. Индивидуальные проявления в продолжительности и интенсивности двигательной активности колеблются в разное время года в пределах 139-212 минут & день и 54-108 движений в минуту. Среди них выделяются дети с умеренной и высокой интенсивностью движений. Поведение детей с умеренной интенсивностью двигательной активности ровное, спокойное. Дети с высокой интенсивностью движений (более 70 движений в минуту) отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Из-за чрезмерной подвижности они как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, в результате чего у этих детей отмечается «малая степень ее осознанности». Из всех видов движений они выбирают бег, прыжки, избегают движений, требующих точности, сдержанности. Движения их быстры, резки, часто бесцельны. Эти дети находят возможность двигаться в любых условиях. В отдельные дни или в разное время дня наблюдается резкий спад подвижности. Возможно, что именно' дефицит времени при высокой потребности в движении вызывает повышенную интенсивность двигательной активности, что отрицательно сказывается на общем поведении ребенка, так как вызывает утомление. Основное внимание в развитии двигательной активности детей большой подвижности следует уделять воспитанию целенаправленности, управляемости движениями, совершенствованию умения заниматься более или менее спокойными видами деятельности.

**Дети малой подвижности** в детском саду составляют примерно одну четвертую часть. Объем двигательной активности у них невелик - от 2700 до 4500 шагов в день, а индивидуальные и сезонные проявления двигательной активности меньше, чем у детей средней и особенно высокой подвижности. Малоподвижные дети часто вялы, пассивны, быстро устают. В противовес подвижным детям, умеющим найти место для своих игр, они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую большого пространства и движений. Они не решаются' вступить в общение со сверстниками, часто отказываются идти в детский сад. У малоподвижных детей отмечается целый ряд неопределенных движений. Например, медленное продвижение за счет скользящего шага вперед или в сторону, движения типа «полуходьбы» (шаг – остановка -полшага или шаг на месте - снова остановка). У некоторых детей такие движения до 30-40 минут в день.

У малоподвижных детей воспитывают интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию двигательных умений и навыков. Малоподвижность следует рассматривать как серьезный недостаток поведения ребенка. Ее можно объяснить дефицитом условий для движений, слабыми двигательными умениями и навыками детей, их состоянием здоровья, а также тем, что дети уже приучены к малоподвижному образу жизни.

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.

Большую радость доставляют детям катание на санках и ходьба на лыжах. В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать разнообразные формы обучения ходьбе на лыжах, индивидуальные и подгрупповые. 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст]:Пособие для воспитателей д/сада /Е.Н. Вавилова.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.

2.Змановский Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях //Дошкольное воспитание.- № 9.- 1993.- с.23-25.

3.Иващенко О.Н. Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке.//Дошкольное воспитание.- № 11.- 2007.- с.56-59

4. Рунова М. Зимняя прогулка //Дошкольное образование.- №12.- 2003.- с.35-40.

5.Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. //Дошкольное воспитание.- № 6.- 2000.- с.30-37.

6.Теплюк С. Работа с детьми на прогулке //Дошкольное воспитание.- №1.- 1990.- с.34-42.

7.Шишкина В.А. Движение + движения [Текст]: Книга для воспитателей д/сада /В.А. Шишкина.- М.: Просвещение, 1992.- 96с.