

## *«Подвижные игры как средство повышения двигательной активности детей на прогулке»*

### **1. Значение двигательной активности для роста и развития ребенка.**

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Педагоги также отмечают, что движение – это важное средство воспитания, поскольку, двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей – форма проявления этих важных человеческих качеств. Движение – фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития. Это важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности.

В детском саду используются разные формы работы, направленные на повышение двигательной активности детей – утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения, физкультурные праздники и т.д.). Средствами физической культуры можно повысить двигательную активность и на прогулке, используя игровые упражнения, подвижные игры, спортивные упражнения, игры с элементами спорта.

### **2. Прогулка как средство реализации двигательной потребности детей.**

Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны для растущего детского организма. Кроме того, в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется имеющиеся навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительное взаимодействие со сверстниками. Стоит отметить, что ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов.

Однако, на прогулке необходимо грамотное педагогическое руководство, с целью полноценной реализации двигательных возможностей детьми. Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребёнок находился в поле его зрения.

Подвижные игры и физические упражнения проводятся педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений, спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств.

Большие возможности для развития движений детей имеются на прогулке, особенно в весеннее - летний период.

### **3. Проведения подвижных игр на прогулке.**

Характер и содержание деятельности детей во время прогулке определяется их возрастными и индивидуальными особенностями.

На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 мин., если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 мин. в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 мин. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать подвижные игры, соответствующие возрасту и развитию ребенка. При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке необходимо предварительно продумать. Они должны соответствовать следующим требованиям:

1. Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;
2. Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
3. Применение разных способов организации дошкольников;
4. Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
5. Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
6. Активизацию детской самостоятельности;
7. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазанием) планируются на прогулке ежедневно. Каждую неделю детям предлагается для разучивания новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6-8 подвижных игр освоенных ранее.

#### 4. Методика проведения подвижных игр.

|                           | <b>Младший дошкольный возраст</b>                                                                              | <b>Средний дошкольный возраст</b>                                                                                         |                           | <b>Старший дошкольный возраст</b>              |                              |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Сбор детей на игру</b> | - сюрпризный момент;<br>- атрибуты к игре;<br>- художественное слово;<br>- переход от совместной ролевой игры. | - отгадывание загадок<br>- сбор по условному сигналу;<br>- напоминание игры;<br>- сбор по предварительной договоренности. |                           | - беседа;<br>- поручить сбор кому-то из детей. |                              |
| <b>Объяснение правил</b>  | - в ходе игры;<br>- при помощи образного рассказа;<br>- слова                                                  | <i>Новая игра</i>                                                                                                         | <i>Знакомая игра</i>      | <i>Новая игра</i>                              | <i>Знакомая игра</i>         |
|                           |                                                                                                                | - объяснение правил                                                                                                       | - напомнить правила игры, | - объяснение правил                            | - дети рассказывают правила; |

|                                  |                                                                                                  |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                 |                                                        |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                  | заучивают в ходе игры;<br>- прием подговаривания.                                                | до начала игры;<br>- вопросы на закреплени<br>е правил;<br>- слова заучивают заранее                                | задавая вопросы | до начала игры;<br>- зрительная ориентаци<br>я;<br>- пробный ход, схемы.                                        | - самостоятель<br>но придумывают<br>новый ход<br>игры. |
| Выбор<br>водяще<br>го            | - по желанию детей;<br>- по выбору воспитателя в новой игре;<br>- главную роль берет воспитатель | - по желанию детей;<br>- по выбору воспитателя;<br>- по считалке.                                                   |                 | - по желанию детей;<br>- по выбору воспитателя;<br>- по жребью;<br>- в качестве поощрения.                      |                                                        |
|                                  | На роль ведущего выбирают проигравшего                                                           |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                 |                                                        |
| Руковод<br>ство<br>ходом<br>игры | - сигнал к началу игры;<br>- подсказывание правил в ходе игры;<br>- показ движений               | - совет, напоминание;<br>- сигнал к началу игры;<br>- при нарушении правил остановить игру и напомнить правила игры |                 | - совет, напоминание;<br>- сигнал к началу игры;<br>- подсказать как выиграть;<br>- помощь в решении конфликта. |                                                        |
| Итог<br>игры                     | - положительная оценка после каждого тура игры                                                   | - положительная оценка в конце игры и похвала по ходу;<br>- выделить кто играл лучше всего.                         |                 | - анализ игры по вопросам воспитателя;<br>- объяснить как можно изменить правила в следующий раз.               |                                                        |

При проведении игр следует использовать разные способы организации детей. При организации знакомых игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание правил. Педагог обращает внимание лишь на важные моменты в игре, от которых зависит её ход и выполнение правил. При разучивании новой подвижной игры необходимо дать чёткое, лаконичное объяснение её содержания. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и в ходе её уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети. Большое значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре. К обсуждению результатов игры привлекают дошкольников, приучают их оценивать своё поведение и поведение товарищей. Это способствует формированию положительных взаимоотношений в процессе двигательной деятельности детей.

##### 5. Педагогическое руководство двигательной активностью детей в самостоятельной деятельности на прогулке.

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей большое место занимает самостоятельная деятельность. У ребёнка появляется возможность играть, двигаться по собственному желанию. Однако и здесь его действия зависят во многом от условий, создаваемых взрослыми. Важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно повлиять на разнообразие их игр, движений не подавляя инициативы.

Таким образом, в руководстве двигательной активностью детей на прогулке могут быть выделены 2 основных этапа. Вначале устанавливаются контакты воспитателя с каждым ребёнком, выясняется его интерес к играм и физкультурным пособиям, выявляется наличие у него двигательного опыта. На этом этапе могут быть применены следующие методы и приёмы: совместное выполнение упражнений ребёнка с воспитателем или другими детьми; объяснение и показ более сложных элементов движения; поощрения. Основным направлением руководства двигательной активности детей является обогащение её разнообразными движениями.

На втором этапе осуществляется более интенсивное воздействие воспитателя на двигательную активность дошкольника. Мало подвижные дети вовлекаются в деятельность, которая способствует развитию интереса к играм и физическим упражнениям. Подвижных детей нацеливают на спокойную деятельность, которая способствует снижению двигательной активности.

В процессе руководства двигательной активностью детей значительное место должно отводиться показу разнообразных движений с физкультурными пособиями. При этом важно учитывать индивидуальные проявления каждого ребёнка. Так, чрезмерно подвижным детям следует показать действия, требующие точности выполнения при пользовании пособием. Малоподвижным детям можно предложить активные действия и движения, не требующие точности выполнения: прыгнуть из обруча в обруч, через скакалку и т.д. Необходимым приёмом в руководстве двигательной активностью является сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (дидактические игры, игры с песком и т.д.), а мало подвижных - на выполнении упражнений с использованием физкультурных пособий (лазание по гимнастической стенке, бег со скакалкой и т.д.). Все предложенные педагогические приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям должны строиться с учётом интереса ребёнка к играм и разным видам деятельности.