Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «детский сад №41 «Солнышко»города Белово»

Организация двигательной активности детей на прогулке

Г.Белово, 2024.

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание детей дошкольного возраста невозможно без правильно организованной и достаточной двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка. Растущий организм ребёнка нуждается в движении, и удовлетворении этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития. Двигательная активность дошкольника часто обусловлена предложенным ему двигательным режимом, который состоит из организованной и самостоятельной деятельности. Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому очень важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в поле его зрения.

Утренняя прогулка — наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Они подбираются в зависимости от предшествующей работы в группе, их количество и продолжительность различны в течение недели.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке должно предусматривать:

1. использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, а также 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 ребенка.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам. В них рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения, а для поддержания интереса усложнять содержание, правила, двигательные задания (перелезание через препятствия, подлезание под дугой, прыжки с разбега, ходьба по дорожкам и т. д.). Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений.

Как эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости предлагается бег с различной скоростью. При распределении упражнений в основных видах движений значительное место надо отводить прыжкам и подскокам. Это действенное средство для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств, выносливости. На прогулке на участках можно создать условия для использования разных видов прыжков. Старшим дошкольникам можно предлагать прыжки на двух ногах на месте (с постепенным увеличением их количества от 25 до 40) и с изменением положений ног (ноги скрестить — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом и т. д.); многообразные прыжковые упражнения: спрыгивание с высоты в обруч, впрыгивание на невысокие препятствия (на скамейку, санки, снежный холм), перепрыгивание через предметы; прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега; прыжки с короткой скакалкой разными способами.

Наряду с упражнениями в беге и прыжках широко используются упражнения в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные движения с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, узкой дорожке; подбрасывание и ловля; ведение мяча; удары о стену; закатывание мяча в обруч с помощью дощечки; метание в цель и на дальность.

На прогулке значительное место следует отводить спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Спортивные упражнения планируются в зависимости от времени года (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — катание на велосипеде и самокате).

Вызывают у детей интерес игровые упражнения «Гонки санок», «Успей первым», «На санки!», «Быстрые упряжки» и др. Старшим дошкольникам во время скольжения по ледяным дорожкам (длина 4–8 м, ширина 40–60 см) даются разные задания: повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться, скользить после разбега лицом вперед, поставив ноги параллельно или на одной ноге, поймать брошенный снежок. Можно предложить детям разбежаться и скользить по коротким ледяным дорожкам (2–3 м), расположенным одна за другой на расстоянии 3–5 шагов. Ходьба на лыжах проводится два раза в неделю, первый раз на организованной двигательной деятельности второй — во время организованных подвижных игр и упражнений. Лыжня прокладывается на территории детского сада. Желательно иметь два круга: маленький (дистанция 100 м) и большой (дистанция 200 м). В малом кругу дети выполняют различные двигательные задания, а в большом закрепляют навыки передвижения на лыжах. Здесь же организуются игры и эстафеты («Шире шаг», «Кто быстрее?», «Встречная эстафета» и др.). Особого внимания требует строительство горки для лыж (уклон не более 15–20 градусов). Старшие дошкольники с удовольствием катаются на велосипеде и самокате. Если в младшем возрасте они научились пользоваться трехколесным велосипедом, то теперь легко овладевают ездой на двухколесном. Однако вначале воспитатель должен оказать помощь, например, поддержать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем только за седло, научить садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него. Это можно использовать при наличии оборудования в детском саду, или если дети принесли его из дома. В дальнейшем необходимо давать разнообразные задания с постепенным усложнением: езда по прямой, по кругу, друг за другом; с поворотом вправо или влево; езда по прямой с разной скоростью, по извилистой дорожке. При катании на самокатах важно следить, чтобы дети попеременно сменяли ноги — отталкивались то правой, то левой. На участке детского сада к летнему сезону запланировано оборудовать место для игры с целью закрепления правил уличного движения: обозначить перекрестки, поставить светофоры, детей-регулировщиков. Наряду со спортивными упражнениями детям предлагают игры с элементами спорта. В старшей группе знакомят с элементами игры в хоккей, в подготовительной группе увеличивается количество упражнений на закрепление полученных навыков. Старших дошкольников учат играть в настольный теннис и бадминтон по упрощенным правилам. Дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан), ориентироваться в пространстве. Для их закрепления предлагаются игры с теннисным мячом: «Задержи мяч», «Мяч с горки», «Докати до стены» и др. Упражнения с элементами игры в баскетбол даются с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, с изменением направления передвижения, передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами, ведение мяча бегом парами и т. д. После усвоения отдельных элементов игры в баскетбол дети разучивают игры с мячом: «Займи свободный круг», «Мотоциклисты», «Мяч — водящему» и др. Обучение спортивным упражнениям и играм с элементами спорта проводится на организованной двигательной деятельности и закрепляется на прогулке. При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо так сочетать основные виды движений, чтобы одно было хорошо знакомо детям, а другое — новое, требующее большого внимания и контроля воспитателя во время его выполнения. Важным моментом является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные физические упражнения с менее подвижными. Поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, то для получения соответственной физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: бег — метание (бросание и ловля) — прыжки.

Например:

1. подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята»;
2. упражнения с мячом: подбросить вверх и поймать двумя руками;
3. прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция—6 м), прыжки поочередно на правой и левой ноге.

Спортивное упражнение и упражнение в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам. Каждая выполняет свое задание, например, дети первой подгруппы, ездят на велосипеде, дети «второй упражняются в разных видах прыжков через скакалку. Такая организация требует от воспитателя тщательного подбора упражнений, инвентаря, контроля за движениями детей.

При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, он должен помочь детям разделиться на команды, примерно равные по силам. В ходе игры педагог следит за четким выполнением всех заданий, за взаимоотношениями детей. Большое значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре или при выполнении различных упражнений. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать детей, приучать их оценивать свое поведение и поведение товарищей. Это будет способствовать более осознанному выполнению правил игры и формированию положительных взаимоотношений в процессе активной двигательной деятельности детей. Педагогическое руководство двигательной активностью детей в самостоятельной деятельности на прогулке

При организации двигательной деятельности на прогулке следует обратить внимание на: ‒ педагогические приемы и методы индивидуально-дифференцированного подхода с учетом интересов ребенка к играм и разным видам деятельности. ‒ учитывать при организации прогулки предшествующую и последующую деятельность детей. ‒ тщательно продумывать деятельность детей с учетом индивидуальных особенностей, своевременно переключая с одного вида занятий на другой, с большей или меньшей степенью подвижностью. ‒ продумать схему застройки участка снежными постройками с учетом высокой двигательной активности детей в зимнее время.