

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 88

Сообщение из опыта работы на тему
«Организация двигательной активности детей на прогулке»



Воспитатель:

Петрушенко Е. Н.

г. Комсомольск-на-Амуре
2023

Двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребёнка. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью и бодростью духа и высокой работоспособностью. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание несвязанно так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Потребность в движении свойственна ребёнку, нам педагогам необходимо только всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений. Поэтому вся организация физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, досугов, спортивных праздников, должна стимулировать стремление активно двигаться.

Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Летом это время значительно увеличивается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней.

Большие возможности для совершенствования движений заложены в подвижных играх. Они являются обязательным компонентом прогулок. Им отводится ведущее место на прогулке. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Перед прогулкой важно поинтересоваться у детей, в какие игры они хотят поиграть, и создать необходимые условия для игр детей по желанию поддержать инициативу, творчество в любом виде игр; вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование. Необходимо учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер (физкультурное занятие, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр. На прогулке планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и 2-3 игры с подгруппами детей, соответственно перспективному плану. После беседы, как дни становятся короче, поиграть с детьми подвижную игру «День и ночь». Рассматривая домашних животных, на

прогулке так же организовать подвижную игру «Лохматый пес» или «Кот и мыши»...

При организации известных игр я предоставляю возможность детям самим вспомнить и рассказать содержание игры и ее правила. При разучивании новой подвижной игры необходимо чёткое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения сразу переходим к игре и по ходу игры уточняем 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 разделить на команды, подобрав их с учётом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах было приблизительно поровну и тех, и других детей). В работе с детьми организация 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.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на прогулке являются поздняя весна, лето и ранняя осень. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Летом в прохладную погоду следует проводить игры высокой интенсивности, а в жаркие дни, во избежание перегрева - средней и низкой. Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут перевозбуждаться, переутомляться. Внешними признаками утомления являются чрезмерная одышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движений. В таких случаях дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Признаком начинающегося переутомления является снижение интереса к тому виду деятельности, в котором в данный момент ребенок участвует. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или наоборот, вялость. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности. Вместе с тем нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей может быть достигнуто лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

В наши задачи входит наблюдение за физическим состоянием играющих малышей: в зависимости от этого желательно увеличивать или уменьшать

время подвижной игры, количество ее повторений, регулировать длительность перерывов между действиями, удлинять или сокращать дистанции перебежек, варьировать количество прыжков, подскоков. Поддерживая радостный настрой детей, мы внимательно следим за каждым ребенком: одного побуждаем к более энергичным движениям, другого ограничиваем, снимая излишнее возбуждение. Внешние признаки утомления (одышка, покраснение лица, усиленное потоотделение) служат сигналом для прекращения игры. При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

Младшие дошкольники.

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, выполняют некоторые другие движения, но их опыт двигательной активности еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, совков и т. п.), побуждающих их к различным двигательным действиям.

Старшие дошкольники.

Дети 5 – 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений.

Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила. Дети должны научиться: (слайд 8)

1. Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.
2. Быстро и четко занимать места для начала игры.
3. Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место.
4. Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.
5. Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул – не обижаться.
6. Не убегать за границы площадки.

7. Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.

8. Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Кроме подвижных игр, на прогулке мы используем разнообразные упражнения в основных видах движения. При распределении упражнений в основных видах движений значительное место отводится различным видам ходьбы, бега, прыжков и подскоков. Это действенное средство для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств, выносливости. На прогулке я провожу индивидуальную работу, которая направлена не только на закрепление материалов по всем разделам программы, но и на совершенствование физических качеств, как быстрота координации движений, глазомера. Например, провожу работу на закрепление бега "змейкой", оббегая поставленные в ряд предметы, либо бег в разные стороны на ориентировку в пространстве.

При этом значительная часть времени отводится самостоятельной деятельности детей. У ребенка появляется возможность играть, двигаться по собственному желанию. Однако и здесь его действия зависят во многом от условий, создаваемых взрослыми. Для ее организации я приготавливаю атрибуты, выносной материал (маски, ленточки). Но бывает такое, что некоторым детям не интересно играть со своими сверстниками, либо не знают чем себя занять, то здесь я организую с ними подвижную игру. При этом при всем, нельзя допускать, чтобы организованная двигательная активность проводилась за счет времени самостоятельной деятельности детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: 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. Увлеченные разнообразной деятельностью, дети постоянно находятся в бодром настроении, с удовольствием откликаются на все предложения взрослого и нередко выказывают свое недовольство тем, что прогулка подошла к концу.

Таким образом, насыщение прогулки разнообразной, увлекательной деятельностью несоизмеримо повышает её оздоровительное значение. А самое главное, это позволяет создать условия для оптимизации двигательной активности детей.

Список используемой литературы:

1. Бочарова Н.И., Петрова Р.Ф. Формирование физической культуры ребенка: программно-методическое пособие к региональной программе творческого развития дошкольника – Орел: Издатель Александр Воробьев, 2006

2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

3. Рунова М.А. Формирование оптимальной двигательной активности. //Дошкольное воспитание.- № 6.- 2000.

4. Степанова, М. И. Прогулка в детском саду: взгляд гигиениста / Детский сад: теория и практика. - 2011. - № 12.

5. Источник: <http://www.ivalex.vistcom.ru/>