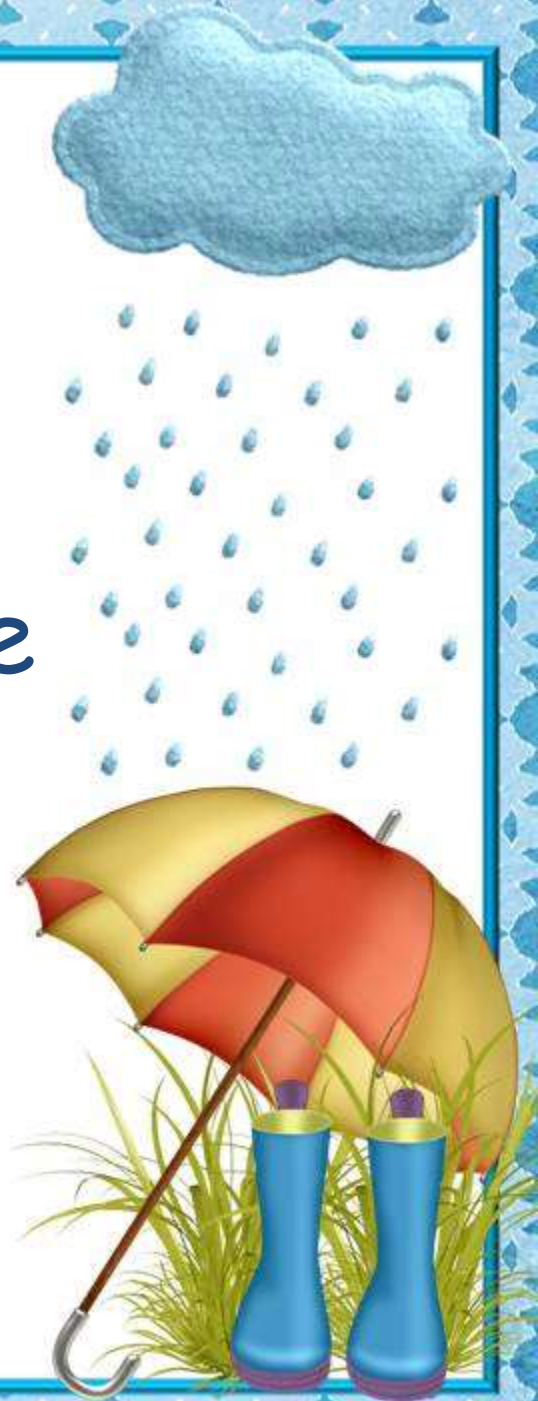


Организация двигательной активности на прогулке в детском саду.

Воспитатель :Наумова Любовь Владимировна
2020-2021 уч г.



- **Двигательная активность** – 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 дальнейшем возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях.
- Прогулка** – это один из важнейших режимных моментов, во время которой дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.



- **В любое время года** дети должны находиться на воздухе. **Оздоровительно-воспитательное значение прогулки** возрастает, если она насыщена разнообразной, увлекательной деятельностью, в том числе необходимыми движениями. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к инфекционным и простудным заболеваниям. Движения благотворно воздействуют на функции всего организма ребенка, предохраняют его от охлаждения. Во время энергичного движения увеличивается потребность организма в кислороде, усиливается дыхание, кровообращение, совершенствуются его физиологические возможности. Выполняя разнообразные физические упражнения, участвуя в играх, дети обогащаются новыми представлениями, понятиями, у них развивается мышление и память, ориентировка в пространстве. Движения необходимы для растущего организма ребенка.



- Важным показателем эффективности прогулки является двигательная активность, которая может удовлетворять потребность детей в движении.

Общее время двигательной активности детей на прогулке не менее 60 - 70 % ее продолжительности при условии разнообразия движений.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой оптимального двигательного режима.



- Игры, используемые на прогулке.
- Прежде всего – подвижные. Организуются со всей группой, с подгруппами или индивидуально с одним ребенком.
Дидактические игры и движения. Это игры на закрепление видов и способов движений, на развитие умения найти верный способ движения в определенных условиях, на ориентировку в пространстве: «Угадай, что задумали», «Преодолей препятствие», «Найди свой домик», «Найди движение», «Кто знает больше движений?» и др.
- *Спортивные игры:* городки, футбол, хоккей, бадминтон. Вначале детей учат элементам техники движений на занятиях, создавая условия для самостоятельного их выполнения на прогулке, затем элементарным правилам.
- *Игры в природе* – это игры-экспромты с простыми правилами и незамысловатым сюжетом: «Прятки», «Найди по следу», «Проползи-подпрыгни», «Сколько шагов (больших, маленьких)?» и др.
- *Игры-закаливания* проводятся: зимой – со снегом в помещении и на участке; летом – с водой.



- 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.

