***Консультации для воспитателей***

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГУЛКИ С ПОВЫШЕННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТЬЮ.**

В последнее время мы все чаще слышим тезисы о модернизации системы образования, о приоритетности повышения эффективности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности.  
Большая доля ответственности перемещается на педагога, ведь родители, занятые работой, часто не являются положительным примером здорового образа жизни и не учат его быть грамотным созидателем своего здоровья.       Поэтому наиболее рационально организовать двигательную деятельность детей во время их выхода на воздух, сделав одну из регулярных прогулок прогулкой с повышенной двигательной активностью.  
Прогулка с повышенной двигательной активностью  необходима для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Организация различных физических упражнений, подвижных игр оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, способствует развитию важнейших систем организма. Практика подтвердила необходимость начинать проводить ППДА (прогулку с повышенной двигательной активностью) уже с детьми младшей группы, потому что именно с этого возраста мы закладываем фундамент их здорового образа жизни.  
Организуя такую прогулку необходимо соблюдать ряд требований, так как ППДА имеет свои отличительные от обычной прогулки особенности.   
**Прогулки  с повышенной двигательной активностью должны включаться воспитателем группы в утреннее или вечернее время, в дни, когда нет в расписании занятий по физической культуре.** В содержание такой прогулки входят разновидности ходьбы и бега, основные виды движений, игры и  их распределение по неделям.  
Началом прогулки может быть мини-поход  по территории детского сада, ходьба змейкой между деревьями за воспитателем, переходящая в медленный бег. Во времяпрогулки с повышенной двигательной активностью обязательно должны чередоваться различные виды деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всей прогулки. Например, медленный бег сменяется игрой, игра – упражнением в основном движении и т.д.   
Одна из особенностей  прогулки с повышенной двигательной активностью заключается в том, что используемые ОРУ с детьми проводятся не подряд, а в различных частях прогулки. Например: во время мини – похода можно выполнить упражнения для рук (хлопки, круговые вращения), медленный бег чередовать с прыжками. Такое выполнение ОРУ экономит время и делает прогулку более динамичной, что особенно важно  в холодный период года.  
Другая особенность состоит в том, что во время прогулки  есть место и время для обучения детей спортивным играм и упражнениям: прыжкам через скакалку, ходьбе на лыжах, скольжению по ледяным дорожкам, элементам баскетбола, футбола, хоккея и закрепления других упражнений, ранее изученных на физкультурных занятиях.  
Вся прогулка с повышенной двигательной активностью регулируется по времени и форме проведения в зависимости от возраста детей, состояния здоровья, их подготовленности, от погодных условий, наличия оборудования, участка или  спортивной площадки.  
Времяпрогулки с повышенной двигательной активностью надо определить  так, чтобы  сразу после прогулки дети могли вернуться в группу, переодеться .Все это регулирует воспитатель в зависимости от погодных условий и времени года. Так **в холодное время года целесообразнее такую прогулку организовать за полчаса до ухода в помещение**.  
**Длительность прогулки с повышенной двигательной активностью  должна быть** не менее  того времени, которое отводится в соответствии с возрастом  на занятие (

**младшая группа – 15-20 мин.,**

**средняя – 20 –25 мин.,**

**старшая – 25-30 мин.,**

**подготовительная – 30-35 мин).**  
Структура прогулки с повышенной двигательной активностью соответствует структуре физкультурного занятия и состоит из вводной, основной и подготовительной частей.

**Цель вводной части**: способствовать организации детей, созданию настроения.

**Основная часть** должна повышать функциональные возможности организма детей, развивать силу, быстроту, выносливость.  
Во время прогулки с повышенной двигательной активностью постоянно необходимо напоминать детям о правильном дыхании, следить , чтобы дыхание сочеталось с движением тела. Постоянное чередование потоков холодного и согретого воздуха при прохождении через носовые пазухи являются хорошим закаливающим средством.  
При определении формы одежды нужно учитывать индивидуальные особенности  детей: закаленным можно облегчить одежду, после болезни в более теплой одежде. **Временно освобожденные после болезни дети привлекаются воспитателем во время п /игр и игр – эстафет в качестве помощников и судей.**

Зимой ходьба на лыжах организуется вместо  основных видов движений. Если временно нет условий для  таких занятий ( не выпал снег и т.п.) проводится прогулка, в которой используются наиболее полюбившиеся детям игры и упражнения.  
Систематическое  и интересное проведение таких прогулок под руководством воспитателя в течение всего года укрепят здоровье детей, улучшат физическую подготовленность и повысят функциональные возможности организма.

Список литературы

1. Тонкова Р.В.-Ямпольская, Черток Т.Я. Ради здоровья детей. – М.: Просвещение, 1985.
2. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.