

Консультация для воспитателей

«Организация двигательной деятельности детей на прогулке»

Подготовил:
Инструктор по ФИЗО
Прядко Т.Г.
МБДОУ «Детский сад № 35»
Дата: 21.10.2021г.

Прогулка имеет особое оздоровительно-воспитательное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. В процессе игровой и двигательной деятельности у детей расширяются представления об окружающей жизни и явлениях природы, формируются нравственно-волевые черты характера. Однако некоторые воспитатели недооценивают значение зимней прогулки и часто сокращают её, ссылаясь на то что, дети замерзают и не хотят гулять.

При правильно организованной прогулке, оснащённой разнообразными видами деятельности (наблюдения за окружающим, труд, игры и спортивные упражнения) дети с большим удовольствием и с пользой для своего здоровья проводят время на воздухе. Воспитателю при этом важно следить за тем чтобы деятельность детей была разнообразной и различные виды её целесообразно сочетались. Значительное место отводится самостоятельной деятельности детей. Здесь дети имеют большие возможности для приобретения и закрепления двигательного опыта, для удовлетворения биологической потребности в движении. Эта деятельность должна составлять 60- 83 % времени всей прогулки. Но для развития самостоятельной двигательной деятельности необходимо создать соответствующие условия.

Воспитатель каждый раз должен тщательно продумывать, какие физкультурные пособия и спортивный инвентарь следует выносить на участок, решить где и как разместить игровой материал, чтобы дети, играя не мешали друг другу. Педагогически целесообразное оформление участка зимой помогает разнообразить деятельность детей, обогащаем их игры, повышаем интерес к прогулке. Посильное участие в создании снежных построек в расчистке участка является хорошим средством для активности дошкольников.

На площадке детского сада для самостоятельных игр и упражнений можно устроить снежный лабиринт, горки, валы для ходьбы, цели для метания, ракеты, пароходы и другие постройки для разнообразных творческих игр. В самостоятельной двигательной деятельности значительное место отводится подвижным играм. Дети самостоятельно могут организовать подвижные игры, хорошо знакомые, а педагог следит за их ходом, взаимоотношением детей, в случае необходимости оказываем помощь, распределяем играющих в равные по силам команды и т. д. На прогулке воспитатель добивается от детей самостоятельного использования подвижных игр с разным набором движением. Наряду с подвижными играми старшие дошкольники широко используют на прогулке спортивные упражнения.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью.

Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности.

Перед прогулкой необходимо поинтересоваться у детей, в какие игры они хотели бы поиграть, и создать необходимые условия для игр детей по желанию. Обязательно нужно учитывать, какие занятия предшествовали прогулке: если они носили подвижный характер то прогулку лучше начать с наблюдения, но если на дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных, спортивных игр.

На прогулке необходимо планировать одну подвижную игру, общую для всех детей, и две-три игры с подгруппами. Кроме того, необходимо пометить игровые упражнения для индивидуальной работы на закрепление основных видов движений, включенных в занятие.

Особое внимание удовлетворению двигательной активности детей нужно уделять в зимнее время, когда движения ограничены одеждой, когда погодные условия не дают возможности много и разнообразно двигаться по участку, как это было в теплое время года. Большая часть участка должна быть расчищена от снега, чтобы дети могли свободно побегать, попрыгать, развернуть игру. Необходимы постройки из снега (валы, горки, снежные крепости, они служат не только украшением участка, но и стимулируют самостоятельные движения детей. Для развития навыков ходьбы, бега, прыжков на расчищенной от снега площадке обозначить краской различные дорожки (прямые, извилистые, замкнутые). Можно свободно перешагивать или перепрыгивать из одного круга в другой.

Участвуя в совместной деятельности на участке (сгребают лопатками снег, приносят снег в ведерках для горки, расчищают дорожки, дети много и разнообразно двигаются.

Важно для прогулки планировать не только различные подвижные, но и спортивные игры и упражнения. Это повышает интерес к движениям, а, следовательно, развивает двигательную активность (Кто дальше проскользит по дорожке? Кто дальше прыгнет? Кто быстрее закатит мяч, льдинку в ворота? и т. д.).

Такая активная деятельность требует правильно одевать детей. Одежда должна быть удобной, достаточно легкой, не сковывающей движения. Движения должны приносить радость и удовлетворения, а не досаду и разочарование. Требование к взрослым, организующим прогулку, чтобы дети не охлаждались и в то же время не перегревались.

Двигательная активность ребенка является одним из показателей его здоровья. По словам профессора Т. Сигериста: «Здоровье не означает просто отсутствие болезней: Это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

В зимнее время прогулка проводится 2 раза в день общей продолжительностью до 4 часов. Только температура воздуха ниже -15° или ветреная погода, вьюга могут служить поводом для сокращения прогулки или отмены ее.

На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15-20 подвижных игр (включая игры эстафеты, при этом разучено 3-4 новые игры. Общая длительность игры составляет 10-12 минут.

Подвижные игры на прогулке - комплексный воспитательно-образовательный процесс, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные навыки, потребности.

В процессе ежедневного проведения подвижных игр на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками. Утренняя прогулка наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр. Их содержание должно предусматривать:

1. Соответствие сезону года и погодным условиям.
2. Применение разных способов организации дошкольников.
3. Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.
4. Создание благоприятных условий для положительных, эмоциональных и морально-волевых проявлений детей.
5. Активизацию детской самостоятельности.
6. Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Для прогулки воспитатель должен спланировать заранее три подвижные игры разной степени интенсивности.

Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера ("Рыбы и акула", "Ловишка с ленточками", "Гуси-лебеди"). После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности ("Заморожу", Кто самый внимательный"). В план должны включаться и малоподвижные ("Сделай фигуру", "Змея", "Узнай, кто позвал").

Каждая подвижная игра должна повторяться 4-5 раз в течение месяца, в зависимости от ее сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания.

Также на прогулке с детьми необходимо проводить игры соревновательного характера, с использованием хорошо знакомых детям основных движений. Это способствует закреплению материала, изучаемого на физкультурных занятиях. В играх-эстафетах дети учатся заботиться не только о своих личных результатах, но и о результатах всей команды, проявлять взаимопомощь, дружеские и доброжелательные отношения друг к другу. Во время проведения подвижных игр, игр-эстафет на прогулке воспитателю следует создать такие условия, чтобы все дети могли быть самостоятельными, активными и чувствовали себя непринужденно.

Особое значение имеет подведение итогов игры, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре. Необходимо приучать воспитанников оценивать свое поведение и поведение товарищей. Это способствует более осознанному выполнению правил игры и формированию положительных взаимоотношений в процессе активной двигательной деятельности.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей дошкольного возраста.

Формы организации двигательной активности детей дошкольников в течение дня вне занятий.

(статья раскрывает формы организации двигательной активности детей дошкольников в течение дня вне занятий)

Рекомендовано к использованию в работе инструкторам физкультуры, воспитателям, родителям.

Движение является средством познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма. Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающего организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Но недостаток движений может привести к патологическим сдвигам в организме. Согласно нормативно-правовым документам, регламентирующим санитарно - эпидемиологические правила и нормы для дошкольных образовательных учреждений, максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5- 6 часов.

Формы организации двигательной активности в течение дня.

1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия:
2. Самостоятельная двигательная деятельность, возникающая по инициативе детей.
3. Индивидуальная работа
4. Активный отдых

Основное место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным мероприятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой, динамические паузы и т.д.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Формы организации утренней гимнастики

- Традиционный комплекс утренней гимнастики
- Утренняя гимнастика в игровой форме

- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров.

Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастику рекомендовано проводить при открытых фрамугах 7-15 минут. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики:

Варианты гимнастики после дневного сна

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Основными задачами проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование, имеющихся у детей навыков в основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

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. Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы. Утром до завтрака обязательно возникают игры по интересам детей. Среди них имеют место и самостоятельные подвижные игры небольших детских коллективов. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по физическому воспитанию. На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 минут, если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 минут в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 минут

Физкультминутка.

Физкультминутки как форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста. Физкультминутка (кратковременные физические упражнения) проводятся в средней, старшей и подготовительной группах в перерывах между занятиями, а также в процессе самого занятия.

Цель: повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятии; обеспечить кратковременный активный отдых детей во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища.

Физкультминутка в процессе самого занятия может быть проведена сидя или стоя у стола, за которым дети занимаются. Она состоит из 2-3 упражнений на разгибание туловища, движение рук, активизирующих работу мышц и расширяющих грудную клетку, шага на месте. Всё это выполняется в течение 1-2 минут. Физкультминутка между двумя занятиями может проводиться в виде подвижной игры и упражнений. Обязательным условием при проведении физкультминутки является свежий воздух (открытые фрамуги, окна). По окончании упражнения, непродолжительной ходьбы, воспитатель напоминает детям, чем они ещё будут заниматься, и предлагает спокойно занять свои места.

Двигательная разминка.

Проводиться в перерыве между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы. Основное ее назначение состоит в том, чтобы предотвратить развитие утомляемости у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что будет способствовать более быстрому восприятию программного материала.

Двигательная разминка может состоять из 3-4 игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Узнай по голосу», «Закати в лунку шарик», «Удочка», «Бой петухов», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительными по времени (10-12 мин.)

Детям можно в любой момент войти и выйти из игры. В конце двигательной разминки нужно детям предложить дыхательные упражнения. Продолжительность двигательной разминки не более 10 минут. Местом проведения может быть любое хорошо проветриваемое помещение.

Большую роль в двигательном режиме играет самостоятельная двигательная деятельность детей, возникающая по инициативе детей и организованная без явного вмешательства педагога. При этом необходимо, чтобы в распоряжении детей были пособия, стимулирующие разнообразную двигательную активность. Подобная деятельность побуждает двигательное творчество детей, способствует овладению новыми видами движений. Это обеспечивается поисками новых форм и содержания ролевых игр. Необходимо целесообразное оснащение групповых участков оборудованием и выносным оборудованием (скакалки, футбольные и баскетбольные мячи, самокаты, мешочки для метания на дальность). Размещение его должно способствовать двигательной активности детей, а его подбор — поддерживать у детей интерес к разным видам движений. В повседневной жизни следует предоставлять детям больше самостоятельности, не стеснять инициативу, стремление к двигательному творчеству. Желательно участие

воспитателя в играх: личный пример взрослого повышает у детей интерес к двигательной деятельности, позволяет педагогу ненавязчиво следить за всей группой детей и направлять деятельность каждого ребёнка. Самостоятельная двигательная деятельность детей дает широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Индивидуальная работа с детьми по физическому воспитанию необходимо строить на основе знаний возрастных и тщательного изучения индивидуально-типологических особенностей детей. Она планируется в течение всего дня в часы игр, прогулок, она должна быть естественной и органической частью общего педагогического процесса. Добиваясь успеха при обучении двигательным действиям, воспитатель не только предлагает ребёнку правильно выполнить упражнение, например по его образцу, но и старается вызвать интерес к задаче. Объединение детей в небольшие группы целесообразно при проведении подвижных игр с правилами, с целью уточнения этих правил, и усвоения обязательности этих выполнений. Выделение застенчивых детей в роли ведущих, вовлечение малоподвижных детей в двигательную деятельность и т. д. Таким образом, сложные задачи индивидуальной работы и работы с небольшими группами детей требуют от воспитателя тонкого мастерства, чуткого отношения к детям, строгого сравнительного учёта результатов работы, показывающего прогресс психического и физического развития детей.

Активный отдых Наряду с перечисленными формами двигательной активности немаловажное значение имеет физкультурно-массовые мероприятия. К таким мероприятиям относится день здоровья, физкультурный досуг, физкультурно-спортивные праздники на воздухе, игры-соревнования, спартакиады. Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. Физкультурные праздники и досуги могут быть организованы не только в помещении, но и на участке детского сада. В течение года с детьми дошкольного возраста следует проводить 2 праздника на воздухе и в зале.

Список используемых источников:

1. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- Спб.: Белл, 2004. С. 10-14.
2. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.
3. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академии, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов /

Под ред. С.О Филипповой, Г.Н. Понаморева.- СПб., «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010.-656с

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
5. Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозаика – Синтез, 2005г.
6. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт.-сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2011