

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад
№ 5 «Теремок» г. Новоалтайска Алтайского края

**Консультация «Подвижные игры,
упражнения на прогулках».**

Подготовила:
воспитатель Стрельчик И.М.

2020г.

Мы знаем, что роль движений чрезвычайно велика как для физического развития ребенка, так и для развития психики и интеллекта.

Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением.

Двигательной активностью ребенка следует управлять, создавая мотивацию к движениям и регламентируя двигательную активность в течении дня. Формами организации двигательного режима являются:

1. Утренняя гимнастика;
2. Гимнастика после дневного сна;
3. Физкульт-минутка в процессе занятий;
4. Динамическая пауза между занятиями с преобладанием статических нагрузок;
5. Физические упражнения и игры на прогулке, и во время совместной деятельности педагога с детьми;
6. Физкультурные занятия;
7. Активный отдых детей;
8. Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Мы остановимся на физических упражнениях и подвижных играх на прогулке.

И в жару и в холод детям нужны прогулки, чтобы закаляться, интересно жить, упражняться в движениях. Задача взрослых сделать прогулки желанными для детей: обеспечить полную свободу деятельности, создать условия для движений.

Дети должны двигаться не менее 70% длительности прогулки. Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений.

В содержании подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаются следующие виды физических упражнений:

1. Основные движений (как правило, хорошо знакомые детям);
2. Элементы спортивных игр, подвижные игры, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь);
3. Общеразвивающие упражнения (только в качестве составной части подвижных игр, например «Ровным кругом», «Сделай фигуру», «У дядюшки Трифона») и т.д.;

В процессе самостоятельной двигательной деятельности важно обеспечить разнообразие видов и способов движения с различными игрушками, пособиями.

В каких вариантах можно проводить подвижные игры и упражнения на воздухе? Эти варианты могут быть разнообразны.

Вариант 1 – проводятся по типу физкультурных занятий. Подбор упражнений подчинен таким же требованиям нагрузки на все группы мышц, с постепенным повышением нагрузки и снижением ее в конце.

Главное отличие подвижных игр и упражнений от занятий в том, что игра проводится в более непринужденной форме, длительность их меньше. Здесь шире учитываются интересы детей, обеспечивается разнообразие видов и форм игр.

Вариант 2 – комплекс игр состоящих из однотипных упражнений. Например, игры, состоящие из элементов баскетбола, футбола, хоккея или спортивных упражнений на лыжах, коньках и т.д.

Вариант 3 – подвижные игры 1-4 разной подвижности и на разные движения.

Вариант 4 – комплексы подвижных игр и физических упражнений с определенной направленностью для дифференцированной работы с детьми (развитие ловкости, быстроты, упражнения в основных видах движений и прочее). Например, подбираются различные упражнения в метании:

1. Метание малого мяча (8-10см) назад, в сторону, бег за ним;
2. Подкидывание мяча вверх с одновременным подпрыгиванием, ловля.
3. Бросание мяча вдаль, кто дальше;
4. Прокатывание мяча по скамейке и чей мяч дальше улетит.

Вариант 5 – сложенные игры с движениями «Альпинисты», «Туристы», «Пограничники» и т.д.

Вариант 6 – игры с элементами спортивного ориентирования.

Вариант 7 – прохождение полосы препятствий.

Вариант 8 – индивидуальная работа с детьми.

Вариант 9 – самостоятельная двигательная деятельность детей при опосредованном руководстве со стороны воспитателя. Как его осуществлять?

1. Обеспечить разнообразие видов и способов движений различными игрушками, пособиями;
2. Достаточное место для движений;
3. Оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий;
4. Наблюдать за детьми, уметь видеть всех и при необходимости оказывать помощь;
5. Если ребенок затрудняется с выбором пособия помочь советом;
6. Пытаться без навязывания объединять в совместной, парной игре детей, разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, обруч, скакалка, ракетки и показав варианты действий, если это необходимо);

7. Иногда включаться в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые действия или движения, вызвать интерес к ним;

8. Обыгрывать новые пособия и игрушки, показывая как по-разному можно с ними действовать. Например, ходить по доске, бегать, прыгать, ползать, прокатывать машинку, мяч; скакалку можно крутить вдвоём, выкладывать из нее дорожку, круг и т.д.

9. Периодически вместе с детьми строить «полосы» препятствий из имеющихся пособий и учить преодолевать их «по-разному».

10. Обогащать сложно-ролевые игры детей разнообразными видами и способами всех основных движений.

Хорошо бы иметь на каждый вид физкультурного оборудования участка так называемые «технологические карты» - схематические зарисовки вариантов их использования. Это освободит от специального планирования и упростит подготовку воспитателя к прогулкам.

Полезны так же ежедневные прогулки за пределы детского сада. Простейший туризм дает богатые впечатления об окружающем и способствует развития выносливости у детей, закреплению двигательных умений в природных условиях.

Содержание прогулки, включающие естественные виды движений, подвижные игры и эстафеты, спортивные развлечения типа катания на лыжах, коньках и др. должны сопоставляться с учебным материалом физкультурных занятий, дополнять его и способствовать лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивать двигательный опыт и в целом совершенствовать моторное развитие дошкольников.

Неблагоприятная погода в межсезонье часто вынуждает детей к меньшей подвижности во время прогулки.

Учитывая состояние погоды, выбираются игры, которые могут быть проведены на ограниченном пространстве:

1. Игры с бегом по кругу - «Карусель», «Кошки мышки», «Ниточка иголочка узелок» и др.;

2. С ходьбой м/у начерченными линиями – «Поезд в метро»;

3. Игры с прыжками в длину с места - «Через ручеек», «Не замочи ног».

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время нахождения ребят на воздухе. Педагогу следует помнить, что проведения прогулки зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы дети быстро включались в игру, действовали активно, не простаивали в бездействии на морозе.

Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе – это t до 10° без ветра. При t ниже 16° проводить игры на воздухе с дошкольниками не рекомендуется.

Прогулки можно использовать для наблюдений за природой, включая движения, организуя труд в увлекательной для детей форме.

Каждое время года предоставляет множество возможностей для развития движений.

Зима – это санки, лыжи, ледяные дорожки, снежные бабы, лабиринты, игры в снежки, украшение цветными льдинками «снежного царства».

Летом можно плескаться в бассейне, кататься на велосипеде, путешествовать по всей округе, играть в классики, прыгать на скакалки.

Весна дарит ручьи, осень – разноцветный листопад и все это – движение.

Пусть они дадут побольше радости детям, ведь это их стихия.