***«Подвижные игры***

***как средство повышения двигательной активности детей на прогулке»***

1. **Значение двигательной активности для роста и развития ребенка.**

Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Педагоги также отмечают, что движение – это важное средство воспитания, поскольку, двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движения - первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка, а у более старших детей - форма проявления этих важных человеческих качеств. Движение - фундамент настоящего и будущего здоровья детей, их гармонического физического развития. Это важнейшее условие и средство общего развития ребенка, формирования его психики, способностей, жизненной активности.

В детском саду используются разные формы работы, направленные на повышение двигательной активности детей - утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения, физкультурные праздники и т.д.). Средствами физической культуры можно повысить двигательную активность и на прогулке, используя игровые упражнения, подвижные игры, спортивные упражнения, игры с элементами спорта.

1. **Прогулка как средство реализации двигательной потребности детей.**

Прогулка - это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны для растущего детского организма. Кроме того, в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется имеющиеся навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительное взаимодействие со сверстниками. Стоит отметить, что ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает до­школьникам до 40% необходимого суточного объема движе­ний. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных про­цессов.

Однако, на прогулке необходимо грамотное педагогическое руководство, с целью полноценной реализации двигательных возможностей детьми. Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременно переключать дошкольников с одного вида занятий на другой, поэтому важно, чтобы вся деятельность детей на прогулке направлялась и регулировалась воспитателем, а каждый ребёнок находился в поле его зрения.

Подвижные игры и физические упражнения проводятся педагогом в различное время дня в соответствии с общепринятым режимом: утром, в середине дня и на вечерней прогулке.

Важную роль в активизации двигательной деятельности играет спортивный инвентарь, который устанавливается на участке или выносится из группы в соответствии с погодными условиями. Наличие должного оборудования на участке создает условия для совершенствования основных движений, спортивных игр и упражнений, а также подвижных игр.

Особое внимание педагог уделяет развитию самостоятельности и творчества ребенка в его двигательной деятельности на прогулке, благодаря чему у ребенка развивается инициативность, повышаются навыки самоорганизации, создаются оптимальные условия для самовыражения, самореализации, совершенствования психофизических и личностных качеств.

Большие возможности для развития движений детей имеются на прогулке, особенно в весеннее - летний период.

1. **Проведения подвижных игр на прогулке.**

Характер и содержание деятельности детей во время прогулке определяется их возрастными и индивидуальными особенностями.

На прогулке длительность игр и упражнений составляет 10-12 мин., если в этот день планируется физкультурное занятие, 30-40 мин. в остальные дни. Вечером подвижным играм и физическим упражнениям необходимо отводить 10-15 мин. Эта форма работы открывает широкие возможности для физического совершенствования детей, укрепления их здоровья и закаливания. Важно, чтобы в распоряжении детей был игровой материал, физкультурные пособия и инвентарь, стимулирующий двигательную активность.

При правильной организации и содержании подвижных игр у детей воспитывается внимание и наблюдательность, дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а, следовательно, развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать подвижные игры, соответствующие возрасту и развитию ребенка.
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.

Содержание игр и физических упражнений на прогулке необходимо предварительно продумать. Они должны соответствовать следующим требованиям:

1.   Использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;

2.   Соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;

3.  Применение разных способов организации дошкольников;

4.  Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;

5.   Создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;

6.  Активизацию детской самостоятельности;

7.  Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Подвижные игры с разными видами движений (бегом, прыжками, метанием, лазанием) планируются на прогулке ежедневно. Каждую неделю детям предлагается для разучивания новая подвижная игра, которая повторяется в течение месяца 2-3 раза в зависимости от сложности содержания. Кроме того, каждый месяц проводится по 6-8 подвижных игр освоенных ранее.

1. **Методика проведения подвижных игр.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сбор детей на игру** | **Младший дошкольный возраст** | **Средний дошкольный возраст** | **Старший дошкольный возраст** |
| - сюрпризный момент;- атрибуты к игре;- художественное слово;- переход от совместной ролевой игры. | - отгадывание загадок- сбор по условному сигналу;- напоминание игры;- сбор по предварительной договоренности. | - беседа;- поручить сбор кому-то из детей. |
| **Объяснение правил** | - в ходе игры;- при помощи образного рассказа;- слова заучивают в ходе игры;- прием подговаривания. | *Новая игра* | *Знакомая игра* | *Новая игра* | *Знакомая игра* |
| - объяснение правил до начала игры;- вопросы на закрепление правил;- слова заучивают заранее | - напомнить правила игры, задавая вопросы | - объяснение правил до начала игры;- зрительная ориентация;- пробный ход, схемы. | - дети рассказывают правила;- самостоятельно придумывают новый ход игры. |
| **Выбор водящего** | - по желанию детей;- по выбору воспитателя в новой игре;- главную роль берет воспитатель | - по желанию детей;- по выбору воспитателя;- по считалке. | - по желанию детей;- по выбору воспитателя;- по жребию;- в качестве поощрения. |
| На роль ведущего выбирают проигравшего |
| **Руководство ходом игры** | - сигнал к началу игры;- подсказывание правил в ходе игры;- показ движений | - совет, напоминание;- сигнал к началу игры;- при нарушении правил остановить игру и напомнить правила игры | - совет, напоминание;- сигнал к началу игры;- подсказать как выиграть;- помощь в решении конфликта. |
| **Итог игры** | - положительная оценка после каждого тура игры | - положительная оценка в конце игры и похвала по ходу;- выделить кто играл лучше всего. | - анализ игры по вопросам воспитателя;- объяснить как можно изменить правила в следующий раз. |

При проведении игр следует использовать разные способы организации детей. При организации знакомых игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание правил. Педагог обращает внимание лишь на важные моменты в игре, от которых зависит её ход и выполнение правил. При разучивании новой подвижной игры необходимо дать чёткое, лаконичное объяснение её содержания. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и в ходе её уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети. Большое значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведения в игре. К обсуждению результатов игры привлекают дошкольников, приучают их оценивать своё поведение и поведение товарищей. Это способствует формированию положительных взаимоотношений в процессе двигательной деятельности детей.

1. **Педагогическое руководство двигательной активностью детей в самостоятельной деятельности на прогулке.**

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей большое место занимает самостоятельная деятельность. У ребёнка появляется возможность играть, двигаться по собственному желанию. Однако и здесь его действия зависят во многом от условий, создаваемых взрослыми. Важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению творческой инициативы при организации и проведении игр. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно повлиять на разнообразие их игр, движений не подавляя инициативы.

Таким образом, в руководстве двигательной активностью детей на прогулке могут быть выделены 2 основных этапа. Вначале устанавливаются контакты воспитателя с каждым ребёнком, выясняется его интерес к играм и физкультурным пособиям, выявляется наличие у него двигательного опыта. На этом этапе могут быть применены следующие методы и приёмы: совместное выполнение упражнений ребёнка с воспитателем или другими детьми; объяснение и показ более сложных элементов движения; поощрения. Основным направлением руководства двигательной активности детей является обогащение её разнообразными движениями.

На втором этапе осуществляется более интенсивное воздействие воспитателя на двигательную активность дошкольника. Мало подвижные дети вовлекаются в деятельность, которая способствует развитию интереса к играм и физическим упражнениям. Подвижных детей нацеливают на спокойную деятельность, которая способствует снижению двигательной активности.

В процессе руководства двигательной активностью детей значительное место должно отводиться показу разнообразных движений с физкультурными пособиями. При этом важно учитывать индивидуальные проявления каждого ребёнка. Так, чрезмерно подвижным детям следует показать действия, требующие точности выполнения при пользовании пособием. Малоподвижным детям можно предложить активные действия и движения, не требующие точности выполнения: прыгнуть из обруча в обруч, через скакалку и т.д. Необходимым приёмом в руководстве двигательной активностью является сосредоточение чрезмерно подвижных детей на играх и упражнениях низкой интенсивности (дидактические игры, игры с песком и т.д.), а мало подвижных - на выполнение упражнений с использованием физкультурных пособий (лазание по гимн, стенке, бег со скакалкой и т.д.). Все предложенные педагогические приёмы и методы индивидуально-дифференцированного подхода к детям должны строится с учётом интереса ребёнка к играм и разным видам деятельности.

**Подготовила инструктор по физической культуре:**

**Александрова Ольга Александровна**