

«Развитие двигательной активности детей через организацию различных игр и упражнений на прогулке».

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.

*От жизнерадостности,
бодрости детей зависит
их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное
развитие, прочность
знаний, вера в свои силы.
В.А. Сухомлинский.*

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Нужно внимательно следить за поведением ребенка. При этом нужно ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. Здоровье ребенка зависит от ряда

факторов: биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Поиск путей и средств рациональной организации двигательной активности детей приводит к широкому использованию в работе подвижных игр и упражнений. Современные дети закомплексованы и эмоционально, и физически. А ведь игра – основной вид деятельности ребенка. Только в играх дети раскрепощаются полностью, и только в играх можно достичь наилучших результатов в освоении ими физических навыков и умений, обеспечить естественную потребность в движении. Через игры легче всего приобщить ребенка к занятиям физической культурой. Основываясь на личном опыте, могу сказать, что игры наиболее доступны, понятны детям дошкольного возраста. Ребенку близкие игровые образы и сюжеты игр. Загадки и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождаясь еще в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости: от погремушки и куклы до азартных игр. Именно игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы. На мой взгляд, широкое использование в практике подвижных игр в совокупности с целостной системой мер по физическому воспитанию поможет добиться желаемого результата. Главная цель подвижных игр – активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Воспитание правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется на занятиях с помощью физических упражнений и подвижных игр. Эти игры, в основе которых лежат разнообразные

движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей. Для того чтобы игра ладилась и была интересной для всех ребят, ребятам приходится действовать согласованно, подчиняться установленным правилам, уступать один другому. Это способствует формированию навыков поведения в коллективе, развивает активность, укрепляет волю. Для ребенка самая большая радость в игре – это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми, возможность проявления своих чувств. Прежде чем приступить к специальным упражнениям, вначале важно дать детям общее представление об основных видах движений, создать условия для их многократного повторения в разных вариантах, нацеливая детей на результат. Именно подвижные игры помогают добиться желаемого эффекта. Однако необходимо помнить, что выбор подвижных игр должен проходить, прежде всего, с учетом индивидуальных способностей и возможностей детей. В практическом освоении приемов проведения игр и упражнений детьми я учитываю различный уровень двигательной активности каждого ребенка. Подвижные игры, проводимые для детей с высоким уровнем двигательной активности, могут привести к негативным последствиям в общем и физическом состоянии детей с низким уровнем двигательной активности.

Самым благоприятным временем для реализации потребностей детей в движениях является прогулка. Длительные пребывания на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно-воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки предусматривается двигательная активность, основная на оптимальном соотношении разных подвижных игр и упражнений.

Самостоятельные подвижные игры и физические упражнения детей чередуются с более спокойной деятельностью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его

самочувствие. В упражнениях и играх с детьми очень важен личный пример педагога.

Очень влияет на здоровье и время года. Зима дает значительные возможности для закрепления движений детей в естественных условиях. На зимних тропинках можно совершенствовать различные виды ходьбы и бега (змейкой, между деревьями, в приседе, полуприседе под деревьями, высоко поднимая колени, в разном темпе, различных построениях). Активная динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, осанки, совершенствует все системы и функции организма.

Подвижные игры на прогулке:

- Зима пришла;
- Берегись заморожу;
- белые медведи;
- по снежному мостику;
- кто дальше?
- попрыгунчики около санок;
- парное катание;
- на ледяных дорожках;
- пройди по кругу;
- чем дальше, тем лучше.