



консультация для воспитателей

**«Двигательная активность детей во время прогулки»**

**Воспитатель: Звягина Е.В.**

## **Консультация для воспитателей**

### **«Двигательная активность детей во время прогулки»**

**Цель:** Систематизация знаний педагогов по организации проведения прогулок для формирования здорового образа жизни детей.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

Прогулка способствует **умственному воспитанию**. Во время пребывания на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т.д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки дают возможность решать задачи **нравственного воспитания**. Воспитатель знакомит детей с родным городом, его достопримечательностями, с трудом взрослых, которые озеленяют его улицы, строят красивые дома, асфальтируют дороги. При этом подчеркивается коллективный характер труда и его значение: все делается для того, чтобы нашим людям жилось удобно, красиво и радостно. Ознакомление с окружающим способствует воспитанию у детей любви к родному городу. Малыши трудятся в цветнике — сажают цветы, поливают их, рыхлят землю. У них воспитывается трудолюбие, любовь и бережное отношение к природе. Они учатся замечать ее красоту. Обилие в природе красок, форм, звуков, их сочетание, повторяемость и изменчивость, ритм и динамика — все это вызывает даже у самых маленьких радостные переживания.

Таким образом, правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей. Для пребывания детей на свежем воздухе отводится примерно до четырех часов в день. Летом это время значительно увеличивается. Режим дня детского сада предусматривает проведение дневной прогулки после занятий и вечерней.

#### **Планирование прогулки**

При планировании прогулки основная задача воспитателя состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. При планировании содержания прогулки воспитатель предусматривает равномерное чередование спокойной и двигательной деятельности детей, правильное распределение физической нагрузки в течение всей прогулки. Последовательность и продолжительность

разных видов деятельности изменяется с учетом конкретных условий: времени года, погоды, возраста детей и характера их предшествующей деятельности. Содержание вечерних прогулок планируется с учетом всей предшествующей деятельности детей.

### **Содержание деятельности детей на прогулке**

Содержание деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста.

Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества. Подвижная игра может быть проведена в начале прогулки, если занятия были связаны с долгим сидением детей. Если же они идут гулять после музыкального или физкультурного занятия, то игру можно провести в середине прогулки или за полчаса до ее окончания.

Выбор игры зависит от времени года, погоды, температуры воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. В сырую, дождливую погоду следует организовать малоподвижные игры, которые не требуют большого пространства.

Помимо организованных форм работы по развитию движений в двигательном режиме детей большое место занимает самостоятельная деятельность.

Во время прогулки необходимо уделять внимание **трудовой деятельности** детей. Содержание и формы ее организации зависят от погоды. Так, летом дети поливают цветы, в огороде семена гороха, лук. Необходимо стремиться сделать детский труд радостным, помогающим малышам овладеть полезными навыками и умениями.

Трудовые задания должны быть посильны детям и вместе с тем требовать от них определенных усилий. Воспитатель следит, чтобы они выполняли свою работу хорошо, доводили начатое дело до конца.

Большое место на прогулках отводится **наблюдениям** (заранее планируемыми) за природными явлениями и общественной жизнью. Наблюдения можно проводить с целой группой детей, с подгруппами, а также с отдельными малышами. Одних воспитатель привлекает к наблюдениям, чтобы развить внимание, у других вызывает интерес к природе или общественным явлениям и т. д.

Окружающая жизнь и природа дают возможность для организации интересных и разнообразных наблюдений. Во время прогулки воспитатель следит за тем, чтобы все дети были заняты, не скучали, чтобы никто не озяб или не перегрелся. Тех детей, кто много бегаёт, он привлекает к участию в более спокойных играх.

Примерно за полчаса до окончания прогулки воспитатель организует спокойные игры.

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.

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. При правильном руководстве двигательной активностью детей можно повлиять на разнообразие их игр, движений не подавляя инициативы.

Собираясь с детьми на прогулку, большое внимание нужно уделить и на то, как дети одеты. 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».

Известный французский мыслитель и писатель Жан-Жак Руссо был еще и реформатором педагогики. Он говорил так: «Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он действует, бегает, кричит, пусть находится в постоянном движении».