Консультация для педагогов.

«Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке»

*Осадчая Наталия Юрьевна , инструктор по физическому воспитанию , МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 54» Октябрьского района, город Саратов.*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируются интерес к физической культуре и спорту, личностные, морально – волевые и поведенческие качества.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении. Ее удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Движение – это врожденная, жизненная необходимость и потребность человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма

*Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в дошкольном возрасте.*

Организация детей к проведению различных физических упражнений начинается с комплексной оценки двигательной активности, что позволяет выделить три уровня ее развития.

* Дети со средним уровнем двигательной активности (\*55%) достаточно уравновешенны, активны, подвижны и самостоятельны. Но и им не всегда удается правильно выполнить задание, так как они поглощены самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Они охотно выполняют разнообразные движения (ходьба в чередовании с бегом и прыжками; бег в разных направлениях с обеганием предметов, влезание на снежный холм и спрыгивание с него, ходьба на лыжах и скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых, катание на санках).
* Дети с высоким уровнем двигательной активности (\*17%) гиперподвижны, легковозбудимы, имеют разные нарушения в психофизическом развитии. Для них характерны действия высокой интенсивности, что мешает им быть внимательными и правильно выполнять двигательные задания педагога. А их самостоятельная двигательная активность однообразна.
* Дети с низким уровнем двигательной активности (28%) малоподвижны, отличаются плохо развитой моторикой, часто болеют. Им присущи неуверенность в своих движениях, неустойчивость эмоционального тонуса. Такие дети особенно нуждаются в помощи взрослого, его поощрении и поддержке.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения физических упражнений на прогулке, являются:

-дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его навыками, более сложными движениями;

-совершенствование, имеющихся у детей, навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

-развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;

-воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Успешно решать эти задачи возможно лишь при рациональном сочетании разных видов и форм двигательной деятельности под руководством педагога. С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и навыков целесообразно новый материал, предлагаемый на физкультурных занятиях, увязывать с играми и упражнениями на прогулках. Важно позаботиться также о соответствии игр временам года. Так, зимой можно познакомить детей с разнообразными играми данного сезона, а на участке организовать катание на санках, скольжение по ледяной дорожке, ходьбу на лыжах. ***На прогулке важно, чтобы все дети участвовали в организованной воспитаем двигательной деятельности***. Ее лучше проводить двумя подгруппами, составленными с учетом разного уровня двигательной активности. Каждая подгруппа выполняет свое двигательное задание в игровой форме.

*Например, дети первой подгруппы (с высоким и средним уровнем двигательной активности) выполняют упражнения на развитие внимания и точности выполнения движений (ходьба на лыжах по дорожке с обходом крупных предметов), а воспитатель контролирует качество их выполнения. Дети второй подгруппы (с низким уровнем двигательной активности) выполняют задания на быстроту движений, на скорость, например «Догони саночки», «Добеги до Снеговика», «Быстро возьми и положи предмет». Подвижная игра, общая для обеих групп, предлагается воспитателем с учетом функциональных возможностей детей. Малоподвижные дети быстро устают, поэтому подвижная игра повторяется не более двух-трех раз. Игры и игровые упражнения для детей первой подгруппы носят более сложный характер. Они могут повторяться три-пять раз в зависимости от желания детей, к которым следует предъявлять более строгие требования: добиваться четкого выполнения условий и правил игры. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети могли выполнить роль ведущего в игре. Педагог постепенно вовлекает в игры всех детей. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми.*

Прогулка – благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми, на закрепление основных видов движений. 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.

Подвижные игры и упражнения на утренней прогулке проводятся ежедневно. Их количество и продолжительность в разные дни недели неодинаковы. В те дни, когда нет физкультурных занятий, детям предлагают одну подвижную игру и одно физическое упражнение (в основном виде движений либо спортивное) длительностью 15 – 20 мин. При этом проводится одна подвижная или малоподвижная игра и какое-нибудь игровое упражнение.

На вечерней прогулке воспитатель проводит индивидуальную работу по развитию движений с подгруппой детей или с одним ребенком, которые не усвоили программный материал, предлагаемый на утренней прогулке. Подвижные игры могут быть организованы только по желанию детей.

При подборе и проведении игр и упражнений необходимо учитывать характер занятий, предшествовавших прогулке. После занятий, требующих усидчивости и внимания (по развитию элементарных математических представлений, родному языку, изобразительной деятельности), следует вводить подвижные игры и упражнения высокой интенсивности.

После физкультурных и музыкальных занятий на прогулке можно предложить детям менее интенсивную двигательную деятельность.

Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. С другой стороны переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или наоборот вялость. Педагог должен следить за целесообразным чередованием применения игр и развлечений разного характера.

* Дети младшего возраста довольно активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, поднимаются по лестнице, однако их двигательный опыт еще невелик, движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе, ориентировка в пространстве затруднительны для них. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно. Для повышения двигательной активности и обогащения движений малышей большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, обручей, кубиков, скакалок), побуждающих их к различным двигательным действиям, организация двигательного внимания педагога, его помощи и участие в играх и упражнениях малышей. Дети очень любят играть с мячом, игры способствуют развитию координации, точности движений, глазомера, а также укреплению различных групп мышц. Игры с мячом: «Поймай мяч», «Брось дальше», « Мяч по кругу», «Мяч через сетку», «Подбрось – поймай». В процессе ежедневного проведения на прогулке совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность. В силу своих возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью и даже непосредственно участвовать. Учитывая быструю утомляемость младших дошкольников, необходимо после наиболее трудных для них упражнений давать небольшой отдых – перерыв, организуя его, так же как и упражнения, в интересной для ребенка форме. Например, предложить присесть, говоря: «Птичка села поклевать», «Собачка отдыхает» и т.д. Для малышей исключительно важное значение имеет дозировка нагрузки, так как они быстро устают и могут потерять интерес к играм и упражнениям. В начале прогулки желательно провести подвижную игру со всей группой, а через некоторое время небольшими подгруппами организовать спортивное или в основном виде движений упражнение (ходьба, бросание мяча и т.п.).
* Движения старших дошкольников становятся более точными, быстрыми , ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе. Детей привлекают более сложные двигательные задания. Несмотря на достаточный двигательный опыт, педагог должен приучить выполнять определенные правила во время выполнения игр и упражнений. Чтобы у детей не возникали споры , кто будет водящим, нужно научит их простым считалкам.

При планировании содержания игровой деятельности на прогулке следует учитывать соотношение программного материала по развитию движений, используемого в помещении и на открытом воздухе. Во время игр и упражнений на прогулке закрепляются освоенные на занятиях основные виды движений и спортивные упражнения.

При подборе игр и упражнений учитывают разнообразие основных видов движений. Например, если дается подвижная игра с прыжками, то физическое упражнение – бросание и ловля мяча и т.п.

Подвижная игра еще не является по-настоящему совместной деятельностью. Каждый ребенок играет как бы сам по себе, добиваясь только личного результата.

Перед проведением подвижной игры воспитателю необходимо подготовить игровой материал, продумать весь ход игры, распределение ролей. Содержание подвижных игр усложняется по мере усвоения движений. Внесение некоторых изменений, дополнений не меняет основного содержания и правил игры, однако элементы новизны повышают интерес детей, побуждая их к большей активности, проявлению самостоятельности и творчества. *Так, в игру «Поезд» могут быть внесены следующие дополнения: вначале дети идут друг за другом в колоне по-одному – едут на поезде, по сигналу воспитателя поезд делает остановку – все пассажиры идут в лес собирать грибы, ягоды и т.п. Дети имитируют эти действия, выполняя разные движения: бегают, подпрыгивают, наклоняются, приседают.*

 Ребенок должен уметь ориентироваться в пространстве, быстро находить свое место при построении. С накоплением двигательного опыта растет умение ребенка ориентироваться в пространстве. Побуждая детей к активности, воспитатель должен стремиться к тому, чтобы каждый ребенок в конце года смог выполнить ведущую роль а игре.

***Активное участие педагога в подвижных играх усиливает эмоциональный настрой, способствует развитию положительных взаимоотношений между детьми.***

***Особенности организации двигательной активности в зимний период:***

- в холодный период года, воспитателю необходимо следить за тем, чтобы дети дышали носом. Носовое дыхание соответствует формированию у детей умения правильно дышать, предупреждает заболевание носоглотки;

- при низких температурах воздуха нецелесообразно организовывать игры большой подвижности, так как они приводят к форсированию дыхания, когда дети начинают дышать ртом. Не следует также в этих условиях проводить игры, требующие произнесения детьми в полный голос четверостиший, припевок, какого – либо текста.

Процесс воспитания детей непрерывен. Большие потенциальные возможности для всестороннего гармонического развития личности ребенка заложены в процессе воспитательно-образовательной работы с детьми в условиях прогулки. Здесь как нигде детям предоставляются уникальные условия для всестороннего развития, в полной мере удовлетворяются его потребности в активных движениях, в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим миром, в новых ярких впечатлениях, в свободной игре, как с природным материалом, так и с игрушками. Однако в силу возрастных особенностей малыши сами не могут использовать все время прогулки с максимальной пользой для своего развития. Взрослый должен педагогически правильно руководить их деятельностью.

Список использованных источников:

1. <https://multiurok.ru/files/fizichieskiie-uprazhnieniia-podvizhnyie-ighry-i-sa.html>
2. <http://bukvasha.ru/kontrolnaya/61499>
3. <https://stud-baza.ru/progulki-kak-metod-razvitiya-dvigatelnoy-aktivnosti-doshkolnikov-kontrolnaya-rabota-pedagogika>
4. <https://infourok.ru/statya-na-temu-dvigatelnaya-aktivnost-starshih-doshkolnikov-na-progulke-1510230.html>