

Создание условий для обеспечения двигательной активности детей на прогулке (по сезонам)



инструктор по физической культуре
Вавилова А.В.

ЧТО ТАКОЕ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ?

- Под двигательной активностью нами понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности.
- В теории и методике физического воспитания выделяется три вида двигательной активности:
 1. Регламентированная
 2. Частично-регламентированная
 3. Нерегламентированная



⊙ **Регламентированная двигательная активность**

представляет собой суммарный объём специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий.

(Утренняя гимнастика, физкультурные, музыкальные занятия)



⊙ **Частично-регламентированная двигательная активность**

- это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач.

(Например, во время выполнения подвижных игр)



⊙ **Нерегламентированная двигательная активность**

включает объём спонтанно выполняемых двигательных действий

(например в быту или самостоятельной деятельности)



Формы двигательной деятельности

Существуют разнообразные формы двигательной деятельности:

- утренняя гимнастика (ежедневно);
- совместная физкультурная деятельность педагога с детьми;
- прогулка с включением подвижных игр; (ежедневно)
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- зрительная, дыхательная гимнастика;
- физкультминутка
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным дорожкам
- спортивные досуги, развлечения.



Прогулка - это
один из
важнейших
режимных
моментов, во
время которого
дети могут
достаточно
полно
реализовать свои
двигательные
потребности.



В ходе прогулки решаются:

- оздоровительные задачи,
 - совершенствуются двигательные навыки,
- повышается двигательная АКТИВНОСТЬ



Структура прогулки

- Наблюдение.
- Двигательная активность: подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения.
- Труд детей на участке.
- Индивидуальная работа с детьми.
- Самостоятельная игровая деятельность.



«Люди с самого рождения, жить не могут без движения».

Подвижная игра лучшее средство оптимизации двигательного режима дошкольника.

Это активный отдых после напряженной умственной работы.



Классификация подвижных игр

**По
возрасту**

Для младшей, средней и старшей возрастных групп

С ходьбой, прыжками, бегом, элементами лазания, метания

**По видам
движений**

**По степени
подвижности**

Игры малой, средней, высокой подвижности

Линейные, круговые, врассыпную

**По форме
организации**

**По
содержанию**

Сюжетные, бессюжетные, хороводные, игры-аттракционы, игры-забавы, народные

Игры с мячом, лентами, обручами

**По пособиям
используемым
в игре**



Выбор игры

зависит от времени года, погоды, температуры воздуха

В холодные дни

целесообразно начинать прогулку с игр большой подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками.

Данные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду;



Выбор игры

*В сырую,
дождливую погоду*

(осенью, весной)

*следует организовывать
малоподвижные игры, которые не
требуют большого
пространства;*



Выбор игры



В теплые весенние, летние дни и ранней осенью следует проводить игры с прыжками, бегом, метанием, упражнения на равновесие;

В жаркую погоду проводятся игры с водой;

Выбирая для детей игру,
педагог должен ставить задачи не
только *двигательного* характера –
закрепить навык того или иного
движения, но и *психологического* –
развивать чувство товарищества,
взаимопомощи.

Для этого подходят игры: «*Дай руку*»,
«*Горелки*», «*Палочка-выручалочка*» ...



Время проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке

- **в младших группах** — 6 — 10 минут,
- **в средних** — 10-15 минут,
- **в старших и подготовительных** — 20-25 минут.

Каждый месяц разучивание 2-3 п/и
(повтор в течение месяца и закрепление
3-4 раза в год)



Особенности проведения подвижных игр на прогулке

- Не следует включать игры с движениями требующие большой амплитуды
- Не желательно давать игры с продолжительным бегом
- В холодную сырую погоду не следует планировать с речитативом и пением
- Необходимо учитывать наличие оборудования, стоящее на площадках и свободного пространства
- Рекомендуется проводить игры , сюжет которых соответствует сезону
- При выборе игры следует учитывать количество детей принимающих участие

Спасибо за внимание

