Консультация для педагогов
«Планирование основных движений на прогулке в течение недели»

В настоящее время забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это не удивительно: современному обществу нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Здоровье, приобретённое в ранний и дошкольный период детства, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свою значимость в последующие годы. Родители хотят своему ребёнку только хорошего и поэтому часто стараются оградить его от больших и маленьких неприятностей, в том числе и связанных с его двигательной активностью. Нередко можно слышать, как взрослые то и дело одергивают малыша: «Не бегай, не прыгай, не шали, сиди (иди) спокойно и т.п.». Запрет на движения у одних детей вызывает протест, а другие постепенно привыкают «не шалить», как привыкают слишком много есть (больше, чем требуется организму для роста и развития.

Сколько же основных движений в день должен делать ребёнок, чтобы нормально расти и развиваться? Нормой среднесуточной двигательной активности являются такой объем движений и их интенсивность, которые оказывают благотворное влияние на процессы роста, развития и состояние здоровья детей. Недостаток движений (гипокинезия) не позволит организму ребёнка развиваться должным образом. Однако не менее опасно и превышение двигательных норм. Двигательная активность ребёнка в детском саду должна быть не менее 3,5 - 4 часов в день.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе ДОУ, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребёнка. Нельзя не согласиться, что одной из важнейших задач воспитательного процесса является физическое воспитание дошкольников.

Движение – не только врождённая потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье, но и важное условие формирования систем и функций организма, один из способов познания ребёнком мира, умения ориентироваться в нём, а также средство всестороннего развития. В процессе движения дети испытывают неподдельную радость.

Формирование у дошкольников потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые смогут создавать благоприятные условия.

При планировании основных движений на прогулке в течение недели педагогу рекомендуется учитывать следующие моменты:

- **Чередование физической нагрузки и отдыха**. Более подвижные упражнения следует чередовать с менее подвижными.

- **Распределение игр и упражнений с учётом их интенсивности и сложности**. Важно, чтобы дети могли с интересом повторять виды основных движений несколько раз.
- **Организация упражнений по подгруппам**. Каждая подгруппа выполняет своё задание, при этом важно учитывать особенности двигательной активности каждого ребёнка.
- **Выбор времени проведения игр и упражнений**. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или конце прогулки. В остальные дни — в начале прогулки.
- **Подготовка атрибутов для подвижных игр**. Желательно подготовить на неделю не менее пяти–семи разных подвижных игр и подобрать к ним атрибуты.

При планировании содержания прогулки важно учитывать конкретные условия: время года, погоду, возраст детей и характер их предшествующей деятельности.

Примерный список основных движений, которые можно включать в программу прогулки с детьми дошкольного возраста. Некоторые из них:

- **Пробежки с разной скоростью** небольшими подгруппами (не более 2 раз в неделю).
- **Упражнения в прыжках**. Например, подскоки на месте на двух ногах: одна нога вперёд, другая - назад; ноги скрестно - ноги врозь; подскоки с ноги на ногу, с поворотом кругом.
- **Метание и ловля мяча**. Можно использовать бросание мяча вверх и ловлю его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (не менее 4–6 раз подряд).
- **Упражнения в равновесии**. Например, ходьба по скамейке, ставя ногу на носок, руки в стороны.
- **Упражнения на полосе препятствий**. Можно проводить пробежку по наклонному мостику, подлезание под двумя дугами, ходьбу по бревну и спрыгивание с него.
- **Спортивные развлечения**. Например, катание на санках, скольжение на ногах по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах.

Содержание деятельности детей на прогулке зависит от времени года, погоды, тематики недели, предшествующей образовательной деятельности, интересов и возраста. При планировании прогулки важно чередовать спокойную и двигательную деятельность детей, правильно распределять физическую нагрузку в течение всей прогулки.

Младшие дошкольники 3-4 лет имеют небольшой двигательный опыт. Их стремление характеризуется стремлением к самостоятельности действий с различными предметами и физкультурным оборудованием, например обручем, мячом, резиновым кольцом, кубиком и т.д. на четвёртом году жизни дети начинают упражняться в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле предметов, ползании и лазании. Они уже способны выполнять несложные основные движения: восхождение на горку и сбегание с неё, проползание под разными предметами, в бросании мяча и бег за ним и т.д. Детям свойственна подражательная деятельность, что объясняет их умением управлять движениями, ориентируясь на образец. Дошкольники этого возраста умеют самостоятельно объединяться в небольшие группы для выполнения игровых упражнений. Если они затрудняются в выборе и длительное время находятся в «бездельном состоянии», тогда необходима помощь взрослого.

Двигательная активность детей от 4 до 5 лет во многом обусловлена достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением действовать небольшими группами. В этом возрасте интересно выполнять более сложные движения, требующие скорости, ловкости и точности действий. У детей владеющих всеми видами основных движений, возникает потребность в двигательных импровизациях под музыку. Необходимо поощрять творчество дошкольников, знакомить их с содержанием разных подвижных игр.

И наконец, развитием двигательной активности детей от 5 до 7 лет является оптимальное развитие их двигательных способностей. Именно в этом возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются двигательные умения и навыки, физические и волевые качества, наблюдательность.

Хороший фундамент общей физической подготовленности, заложенный на основе дифференцированного обучения детей основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей, позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовке детей к обучению в школе.

Во время прогулок должна быть чёткая организация детей, дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний педагога. В то же время детям должны представляться определённая свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу. Каждая прогулка для ребёнка - это познание окружающей действительности через движения, которые должны приносить радость. Важным является обогащение детей представлениями и знаниями о назначении и способах применения разных видов движений, сходстве и различиях в силе, скорости, их практической целесообразности. Особенностями проведения прогулок является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учётом их состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности и двигательной активности.

При планировании прогулки основная задача педагога состоит в обеспечении активной, содержательной, разнообразной и интересной для детей деятельности: игры, труда, наблюдений. Правильно организованная прогулка в

полной мере удовлетворяет потребность детей в самостоятельных действиях при ознакомлении с окружающим, в новых ярких впечатлениях, в свободных активных движениях в игре. Украшенный участок сам по себе вызывает у детей положительные эмоции, желание идти на прогулку, побуждает к самостоятельной деятельности. Например, между деревьями и на веранде можно развешать надувные шары, ленточки и флажки, протянуть яркие шнуры и ленты. Между деревьями на ярком шнуре можно повесить колокольчики, разноцветные игрушки, под которыми надо проходить осторожно, пригнувшись, чтобы они не зазвучали. А к глухой стене веранды прикрепить бубен. Если дотянуться до него рукой и ударить, то он зазвучит. Выносятся игрушки, способствующие развитию движений: каталки, тележки, грузовики, мячи, обручи, кольца, прыгалки. Шишки, камешки и другой природный материал в специальных ящиках с отделениями.

На прогулке дети много и с удовольствием двигаются. И для удовлетворения этой потребности им следует предоставить всю площадь участка. Сделать сравнительно узкие длинные проходы-дорожки разной конфигурации (шнурами, ленточками или флажками) от веранды до конца участка и далее до веранды, которые могут быть извилистые, прямые, замкнутые, с ответвлениями, одни из которых заканчиваются тупиком, а другие - каким-либо препятствием, которое необходимо преодолеть - перелезть через препятствие, пройти нагнувшись сквозь воротца, перешагнуть через натянутый шнур, перейти через мостик и т. д.).

Таким образом, дети на прогулке выполняют разнообразные движения - бегают, лазают, подлезают, перелезают, подтягиваются, подпрыгивают, бросают в цель и т.д. Конечно, такая активная деятельность предусматривает удобную, лёгкую, не сковывающую движений одежду.

Известно, что обменные процессы в организме протекают более интенсивно во время занятий на свежем воздухе, и это немаловажный фактор укрепления здоровья детей.

Важно, чтобы сам педагог принимал активное участие в играх и упражнениях: это поддерживает положительный эмоциональный настрой детей и их интерес к разным формам двигательной активности. При таком количестве физкультурных мероприятий должно обеспечиваться максимальное их разнообразие, иначе детям станет не интересно.

К моменту поступления в школу у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, некоторых видах спортивных упражнений и игр. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребёнка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность.

Растить детей здоровыми, сильными, физически активными - задача каждого дошкольного учреждения и педагога!