Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №235»

Консультация на тему

«Развитие двигательной активности на прогулке»

Подготовила:

Инструктор по ФИЗО

Набока К.Е.

г. Барнаул, 2025

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 раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. Маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Первые представления о мире, его вещах и явлениях к ребенку приходят через движения его глаз, языка, рук, перемещение в пространстве. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие. Развитость движений - один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Познание окружающего посредством движений наиболее всего отвечает психологическим и возрастным особенностям детей.

В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем.

[Двигательная активность на свежем воздухе](https://www.maam.ru/obrazovanie/dvigatelnaya-aktivnost) имеет важное значение для физического развития дошкольника. Двигательная активность на [прогулке является первым и наиболее доступным](https://www.maam.ru/obrazovanie/zanyatiya-progulki) средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. В ходе двигательной деятельности усиливается кровоток, В следствие чего активизируется работа внутренних органов, усиливается обмен веществ. Двигательная активность способствует совершенствованию деятельности основных физиологически систем организма (мышечной системы, дыхательной и кардиосистемы и и др.).

Движения улучшают аппетит. При физической нагрузке ребенок тратит много энергии, сил. А физическая нагрузка на свежем воздухе энерго затратна вдвойне. Чтобы восполнить дефицит энергии для дальнейшей активности, необходимо поесть.

Двигательная активность на прогулке способствует развитию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, координация движении и др.).

Двигательная активность на прогулке – закаливает, укрепляет, развивает, помогает стать сильным, выносливым и здоровым, уверенным в себе.

Основным средством организации двигательной активности является подвижная игра. Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в основных видах движений (бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий). Во время прогулки также необходимо отводить значительное место спортивным упражнениям и играм. А также для поддержания интереса к физической культуре необходимо проводить развлечения (досуги, праздники, игры-соревнования, эстафеты).

Подвижные игры и физические упражнения планируются и проводятся воспитателем самостоятельно, с учетом пожеланий детей, по рекомендациям узких специалистов и тематически.

Во всех возрастных группах на прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности (малой, средней, большой).

Рекомендуется проводить три игры в течение прогулки. Планирование двигательной активности на прогулке зависит от других видов деятельности. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера. Проводить их нужно со всей группой в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности. После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности. Проводить их нужно в середине или конце прогулки, а в самом начале предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями.

При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

**Дети младшего возраста**

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, выполняют некоторые другие движения, но их опыт двигательной активности еще невелик, а движения недостаточно координированы. Совместные действия в коллективе сверстников, ориентировка в пространстве затруднительны. Малыши еще не владеют целым рядом двигательных навыков, поэтому часто содержание их деятельности однообразно.

Для повышения активности и обогащения движений младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, совков и т. п., побуждающих их к различным двигательным действиям.

**Дети старшего возраста**

Дети 5 – 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений.

Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила. Дети должны научиться:

1. Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.

2. Быстро и четко занимать места для начала игры.

3. Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место.

4. Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.

5. Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул – не обижаться.

6. Не убегать за границы площадки.

7. Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.

8. Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Упражнения и игры с мячом способствуют развитию точности движений, глазомера, укрепляют мелкие мышцы руки. Даже двухлетний малыш может бросать мяч вниз, катить его по плоскости, бросать в горизонтальную или вертикальную цель (ящик, корзину). С мячами разных размеров организуют и разные упражнения. Большой мяч катают, бросают и ловят двумя руками; маленький мяч метают вдаль и в цель. Дети 5 – 6 лет увлеченно играют с мячом у стенки, отбивая мяч, попадая в цель – мишень, нарисованную на глухой стене, мишень – обруч.

Младший и средний возраст больше всего любит играть с песком. Для этого возраста можно проводить игры с песком.

Например: Игра малой подвижности

**«Песок в ладошках».**

Ход игры: Вы хотите посмотреть, что у меня в руках? Подходите поближе, я ладошки раскрою, покажу. Вы тоже по горсточке в ладони возьмите, друг другу и мне покажите.

**«Из одной руки в другую».**

Стоя на месте, пересыпаем из одной руки в другую. Делаем это аккуратно, так, чтобы ни одна песчинка не упала (10 -12) раз.

Игры средней подвижности:

**«Побегаем и не рассыплем».**

Дети бегают или ходят до обозначенного места, песок остается в зажатых ладошках. Откроем ладошки и покажем, не смог ли от нас песочек убежать (40 сек).

Подвижная игра с мячом

**«ХИТРЫЙ МЯЧИК!»**

Положить два камушка (две палочки или мелкие игрушки) на дорожке и попытаться прокатить мяч между ними. После догнать мяч и передать другому.

  **«ПОПАДИ В ЦЕЛЬ!»**
Попасть мячом в обруч, который держит в руке воспитатель.
Для старшего возраста.

**Игра средней подвижности «Переложи мячи»**

Перед детьми выложена дорожка из 6-8 обручей. Справа от каждого обруча расположены мячи. Ребенок должен прыгнуть в один обруч и переложить мяч слева от себя, прыгает в другой обруч и перекладывает следующий и так до конца. Следующий ребенок перекладывает слева направо мячи, действуя таким же способом.

**Игра «Посчитай мячи»**

**Игра проводится с подгруппой детей**

В центре расположен обруч с мячами. Вокруг него разложены обручи с карточками. Пока звучит музыка дети бегают по круга, после того, как музыка закончилась дети забегают в обруч, переворачивают карточку и берут из центрального обруча количество мячей, соответствующее числу на карточке.

**Подвижная игра «Поймай мячи»**

Игра проводится с подгруппой детей

Ребенок сидит на стуле и бросает через плечо мячи. Другие участники, стоя за спиной, пытаются поймать мячи в корзину. Побеждает участник, поймавший большее количество мячей в подгруппе.

**Подвижная игра «Повтори узор»**

Для игры потребуются три яичных лотка и мячи разного цвета. Яичные лотки стоят в ряд. В среднем лотке выкладывается узор, дети, глядя на узор, должны выложить такой же в своих лотках. Побеждает самая быстрая и внимательная команда.

Итак, повышая двигательную активность детей и заставляя их двигаться, педагог помогает им укрепить и сохранить своё здоровье. Движения детей становятся уверенными, точными. При правильной организации двигательной активности в семье и  в детском саду ребёнок растёт и развивается в соответствии со своим возрастом. У него хороший аппетит, сон, уравновешенное поведение, положительные формы общения с взрослыми и сверстниками. Его деятельность разнообразна и соответствует возрастным возможностям.