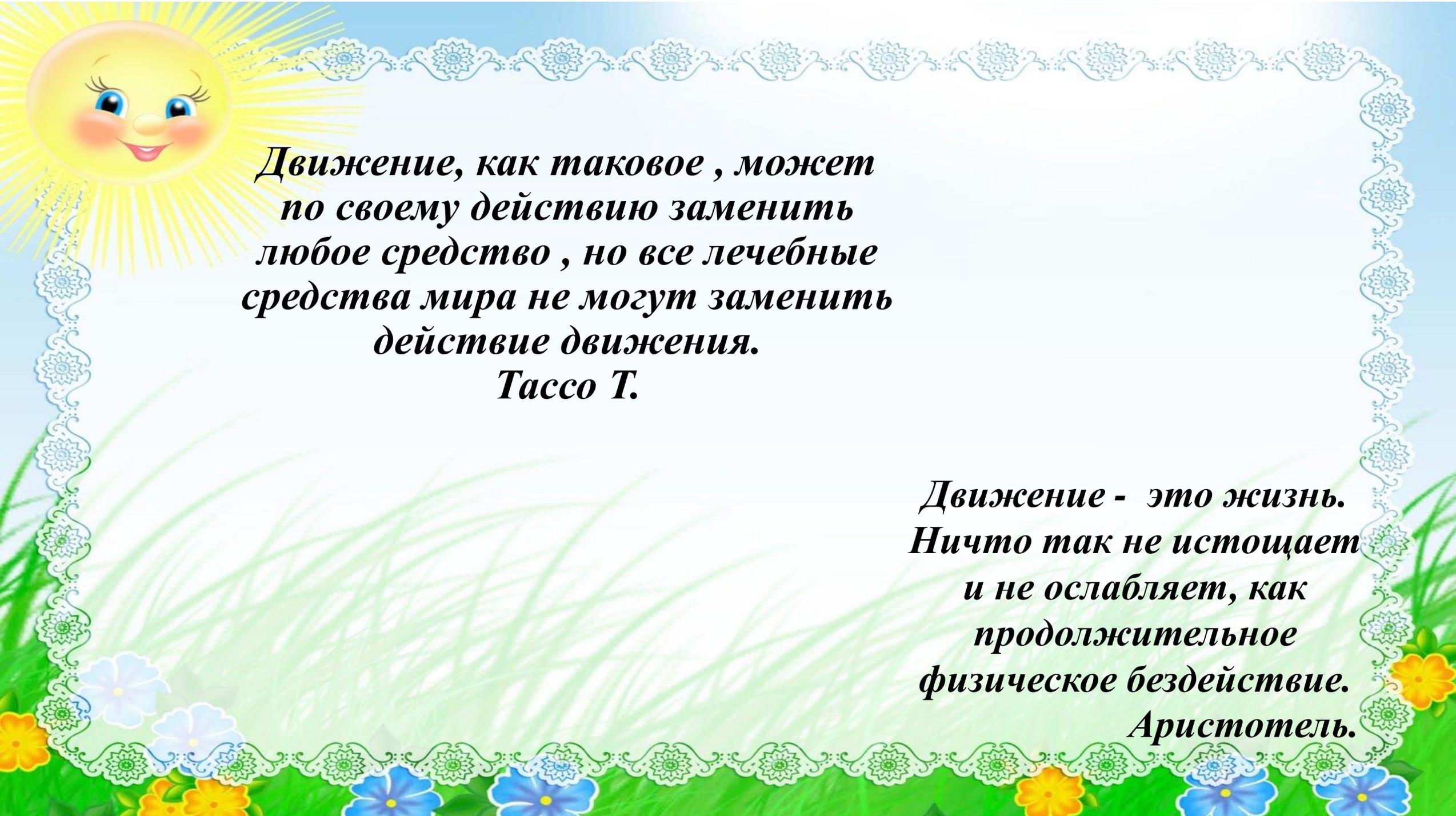




«Двигательная активность детей на прогулке»

Выполнила:
Кузнецова А. Ю.



*Движение, как таковое, может
по своему действию заменить
любое средство, но все лечебные
средства мира не могут заменить
действие движения.*

Тассо Т.

*Движение - это жизнь.
Ничто так не истощает
и не ослабляет, как
продолжительное
физическое бездействие.
Аристотель.*

Прогулка как средство оздоровления

Сама по себе прогулка представляет собой активное времяпровождение, которое предполагает проведение игровых занятий небольшой и средней активности. С помощью прогулок можно наладить состояние здоровья, укрепить иммунную систему, стимулировать работу мозга, предотвратить переутомление, увеличить кругозор воспитанников, развить их познавательные навыки, научить организации и дисциплинированности.





С помощью прогулок удастся развить двигательные способности, увеличить уровень физической подготовки, обеспечить закаливающее действие на состояние организма. Это эффективный инструмент для физического и интеллектуального воспитания дошкольников. 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.





Вариативные формы двигательной активности:

- индивидуальная работа с ребенком (дыхательные упражнения, упражнения на подвижность и т.д.);**
- фронтальные/групповые подвижные/малоподвижные игры;**
- спортивные игры и упражнения;**
- самостоятельная двигательная активность детей;**
- эстафеты;**
- спортивные праздники;**
- квест-игры физической направленности;**
- трудовые поручения (чистка дорожек от снега, сбор сухих листьев и пр.);**
- построение и ходьба колонной (в момент передвижения по уличной территории ДОУ).**



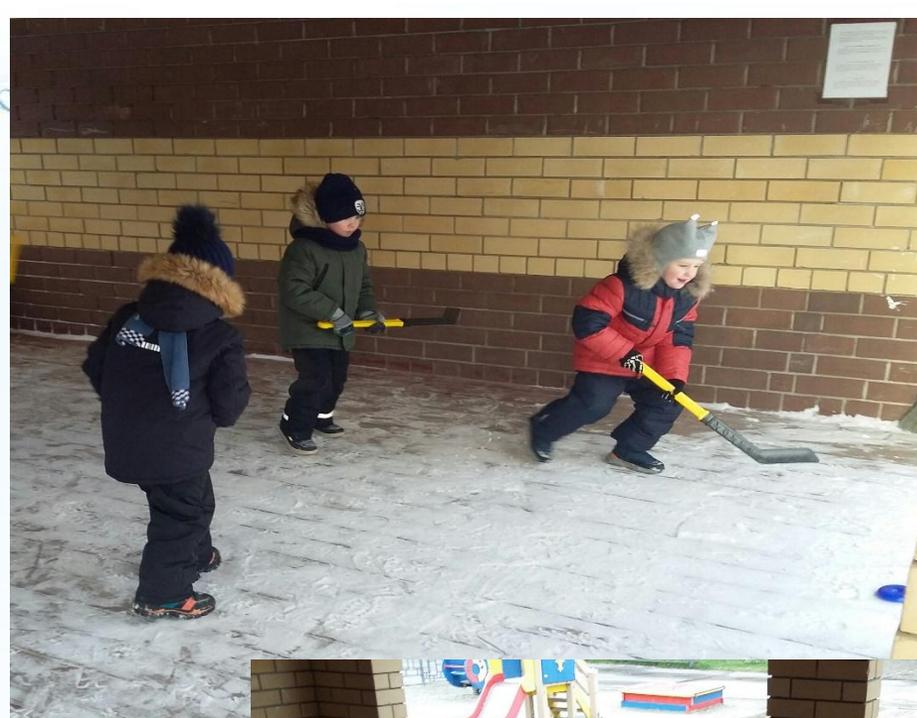


В план прогулки включают игры:

Малоподвижные;

Игры средней активности;

Игры с высокой двигательной активностью .





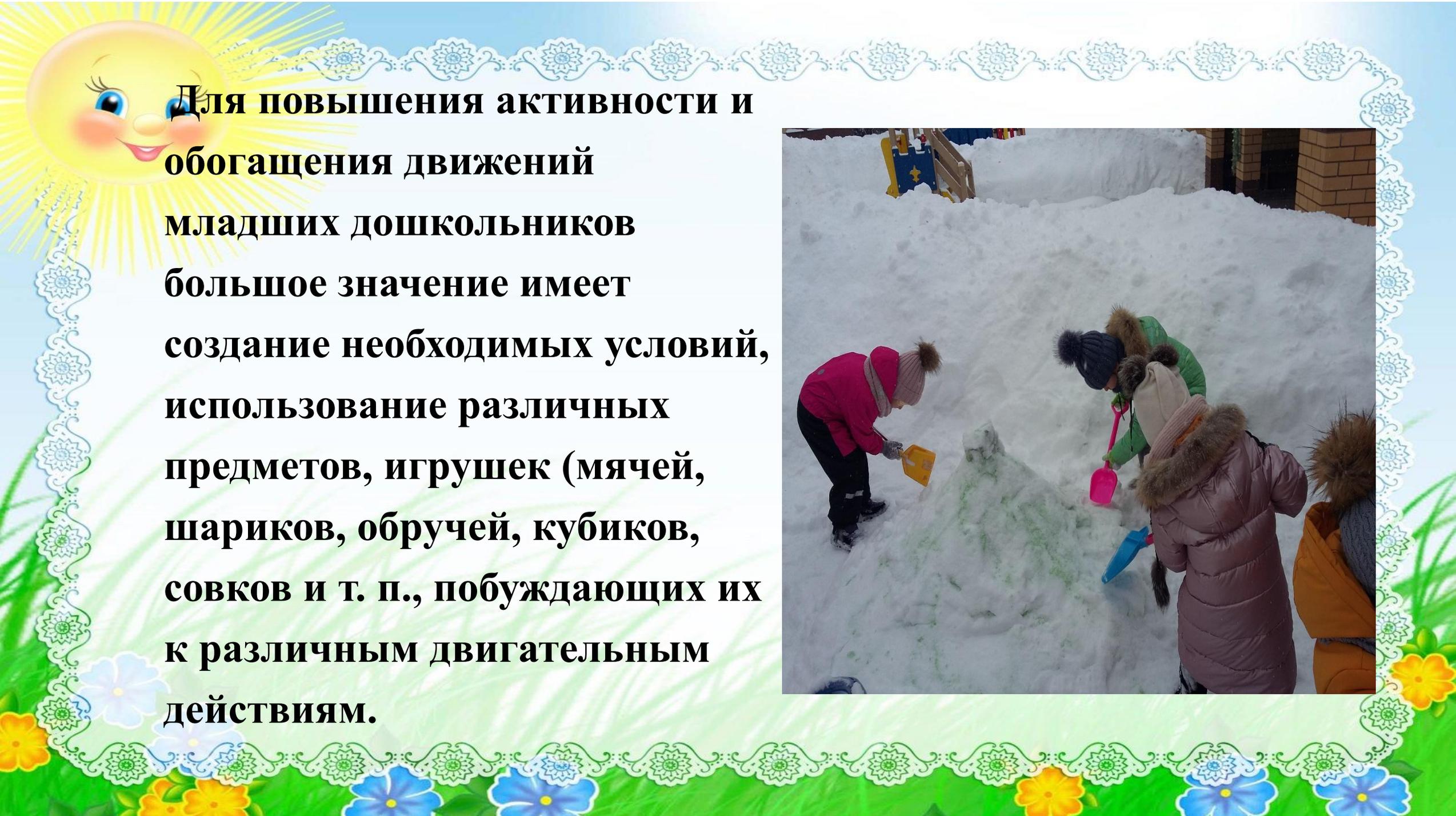
Приёмы проведения игр:

1. Увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных эпизодов.

2. Регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем без перерывов.

3. Проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий.





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.





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.





Главной задачей планирования двигательной активности детей на прогулке является обеспечение высоких конечных результатов здоровья, физического и двигательного развития детей к этому должен стремиться каждый воспитатель в своей работе!





Спасибо за внимание!

