

**Муниципальное казенное учреждение
« Отдел образования Советского района города Ростова-на-Дону»
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 296»**

**Консультация для воспитателей:
«Двигательная активность детей на прогулке в летний период»**

Составила:
Воспитатель Квитченко И.Н.

2017 год

На сегодняшний день в системе дошкольного образования особое внимание уделяется здоровью детей. Здоровье детей зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогического воздействия. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленна и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Большое значение отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей. Она даёт широкий простор для проявления их индивидуальных двигательных возможностей. Самостоятельная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребёнка. Продолжительность её зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности, и поэтому педагогическое руководство самостоятельной деятельностью строится с учётом уровня двигательной активности ребёнка. Важно соблюдать баланс между самостоятельной активностью детей и педагогически организованным досугом.

В теплое время года значительно улучшаются условия для развития движений детей. Двигательная активность детей в летний период состоит из:

- подвижных игр,
- спортивных игр,
- спортивных упражнений.

В процессе игр дети совершенствуют ранее изученные упражнения, учатся применять их в самостоятельной деятельности.

Занятия по физкультуре игрового характера проводятся два раза в неделю на спортивной площадке. Содержание занятий включает в себя:

- использование различных видов движений
- включение подвижных игр разной интенсивности; игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием, метанием
- игры соревновательного характера, игры – эстафеты, спортивные игры и упражнения,
- народные игры,
- игры на ориентировку в пространстве,
- игры на развитие внимания, ловкость и точность выполнения различных движений.

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».

Катание на велосипеде и самокате – виды спортивных упражнений способствуют созданию у детей бодрого жизнерадостного настроения, развитию ориентировки в пространстве, умения управлять, соблюдать равновесие, воспитывая такие качества: ловкость, смелость, уверенность в своих силах. Катание на велосипеде делает пребывание детей на воздухе более интересным и содержательным – способствует повышению их двигательной активности.

Дети старшего возраста более самостоятельны и активны, 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 нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений. Игры-соревнования очень любят дети этого возраста. Данный вид деятельности очень благотворно влияет на все системы организма ребенка, повышается сопротивляемость к простудным заболеваниям. Развивается выносливость, ориентировка на местности, чувство товарищества коллективизма.

Особое внимание нужно уделить подвижным играм с дидактической направленностью.

Подвижная игра с дидактической направленностью, в отличие от строго регламентированных движений, всегда связана с инициативным моментом решения двигательных и дидактических задач и протекает на эмоциональном фоне, стимулирующем двигательную активность и умственную работоспособность, отодвигая возникновение утомления. В подвижной игре с дидактической направленностью гармонично сочетаются два начала: учебно-познавательное и игровое двигательное.

В подвижной игре с дидактической направленностью дети учатся объединять движение и полученные на занятиях и в повседневной жизни разрозненные знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

Подвижную игру воспитатель может проводить со всей группой и повторять её 3-5 раз. При организации известных игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, правила.

При разучивании новой подвижной игры необходимо чёткое, лаконичное объяснение её содержания. Отдельные элементы можно показать и даже проиграть. После объяснения воспитатель сразу переходит к игре и по ходу игры уточняет то, что недостаточно хорошо запомнили дети.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учётом уровней подвижности и физической подготовленности (необходимо, чтобы в обеих командах приблизительно поровну было и тех, и других детей).

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов, оценка результатов, действий детей, их поведение в игровой деятельности.

К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих детей, надо приучать их оценивать своё поведение и поступки товарищей. Это будет способствовать в дальнейшем более осознанному выполнению заданий и правил игры, а также налаживанию взаимоотношений в процессе совместных действий.

На прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. В течение месяца может быть проведено 15-20 подвижных игр (включая игры эстафеты), при этом разучено 3-4 новые игры.

Общая длительность игры составляет 10-12 минут.

На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и ваших детей.

Так-же на прогулке дети выполняют несколько видов движений самостоятельно. Это способствует повышению двигательной активности у детей. Ведь солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Подвижные игры – являются важным средством физического воспитания детей. Они привлекают своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий. Движения стимулируют работу разнообразных групп мышц, усиливают обмен веществ. Игры на свежем воздухе способствуют закаливанию и оздоровлению.

Картотека летних игр:

«Светофорчики»

После того как будет выбран водящий, все встают по одну сторону от него на расстоянии пяти шагов. Водящий отворачивается от игроков и называет любой цвет. Участники должны найти в своей одежде этот цвет, и держась за него, могут свободно перейти на другую сторону. У того, кого нет этого цвета, должен перебежать на противоположную сторону, чтобы его не поймали. Кого поймают, становится водящим.

«Дедушка Водяной»

Все встают в круг и ходят вокруг, водящего с закрытыми или завязанными глазами: «Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой! Выйди на минуточку! Поиграем в шуточку!» После чего Водяной встает и выбирает наугад любого игрока, трогает и пытается угадать - кто это. Если угадал, то угаданный становится «Водяным».

«Плетень»

В игре участвуют команды по 4-5 человек. Дети встают в шеренги напротив друг друга и учатся плести плетень. Для этого скрещивают руки перед собой и соединяют правую руку с левой рукой соседа слева, а левую - с правой рукой соседа справа. Обе шеренги, опустив руки, идут навстречу друг другу со словами:

**Раз, два, три, четыре,
Выполнять должны приказ.
Нет, конечно, в целом мире
Дружбы лучше, чем у нас!**

После этого дети расходятся или разбегаются по веранде. По сигналу взрослого они должны встать в шеренги и образовать плетень. Выигрывает шеренга, выполнившая действие первой.

«Удочка»

Участники встают в круг. Ведущий в центре крутит скакалку, которая должна проходить под ногами игроков. Кто заденет веревку, временно выбывает из игры. Выигрывают те, кто ни разу не задел веревку.

«Запретное движение»

Воспитатель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещается выполнять движение «поставить руки на пояс» или «одна рука вверх». Воспитатель делает разные движения, играющие повторяют их. Неожиданно он делает запрещенное движение. Кто из играющих ошибется и выполнит его, тот делает шаг назад и продолжает игру. Победителями считаются те игроки, которые остались на своем месте.

Все играющие должны повторять движения за воспитателем. Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад. Упражнения следует делать быстро.

«Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы «захлопываются», т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выясняется самый ловкий и быстрый из ребят – тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.