Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 12»

Развитие двигательной активности детей на прогулке

( из опыта работы, в рамках городского методического объединения для воспитателей групп раннего возраста)

Автор: воспитатель Ефимова Любовь Александровна

31.10.2019

г. Биробиджан

С детьми раннего возраста я работаю 8 лет. И из собственного опыта делаю выводы, что прогулка имеет особое оздоровительно-воспитательное значение, если она насыщена разнообразной двигательной деятельностью. Воздух и движения благотворно влияют на организм ребёнка, повышая его сопротивляемость простудным заболеваниям, улучшая обмен веществ. (СЛАЙД 2)

Прогулки проводим 2 раза в день: утром и вечером в течение учебного года, согласно требованиям СаНПиНа, летом 4 раза в день. Общее время двигательной активности детей на прогулке не менее 60 – 70 % ее продолжительности при условии разнообразия движений. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются оптимальной формой двигательного режима. (СЛАЙД 3)

В содержание подвижных игр и физических упражнений на воздухе включаю следующие виды физических упражнений:

* **основные движения** -как, правило, хорошо знакомые детям;

подвижные игры, спортивные упражнения (могут быть знакомы детям или разучиваться вновь);

* **общеразвивающие упражнения** - только в качестве составной части подвижных игр, например, «Ровным кругом», «Сделай фигуру» и т. д.

Кроме того, **предусматриваются условия** для движений (СЛАЙД 4) в сюжетно – ролевых играх, трудовой деятельности, при наблюдении в природе.

Задачи, которые я ставлю во время проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются: дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями; совершенствование, имеющихся у детей навыков в основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях; развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости; воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Планирую новые подвижные игры на прогулке согласно рабочей программе, которые повторяю с детьми от 4-5 раз в течение месяца, в зависимости от ее сложности. Это позволяет детям хорошо освоить и закрепить правила игры, а также сохранить интерес к ней, усложняя содержание, правила и задания.

Используете ли вы подвижные игры старшего дошкольного возраста? Какие? Чтобы разнообразить игры детей своей группы я адаптирую такие игры как: «Гори- гори, ясно», «Гуси-гуси», «Волк во рву» и другие где я беру на себя главную роль. (СЛАЙД 5)

Дети раннего 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 большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков, нетрадиционных предметов) побуждающих их к различным двигательным действиям игры, используемых на прогулке. (СЛАЙД 6)

В подвижно-дидактических играх и движениях развиваю и закрепляю умения двигаться, умения находить верный способ движения в определенных условиях, ориентировку в пространстве: «Раз, два, три к … беги», «Найди свой домик», «Дай мишке мячик», «Преодолей препятствие»,», «Пройди по змейке», «Поймай мяч» и другие. (СЛАЙД 7)

Для развития предпосылок к освоению спортивными играми я использую элемент: футбола (пинаем мяч в ворота), боулинга, игры в бадминтон (к ракетке привязывается воздушный шарик). (СЛАЙД 8)

Наши дети очень любят игры в природе – это игры-экспромты с простыми правилами и незамысловатым сюжетом: «Прятки», «Найди по следу», «Дотянись до листочка», «Поймай листочек» и другие. (СЛАЙД 9)

Во время прогулок по территории детского сада мы не просто ходим, а «летаем», «плывем как рыбки», выполняем разнообразные движения, дополняя прогулку двигательной активностью. (СЛАЙД 10)

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит воспитателю, я побуждаю детей к самостоятельности и проявлению инициативы при организации в проведении игр. Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке возникает по инициативе детей, и является важным источником активности и саморазвития ребенка. Продолжительность ее зависит от индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности.

Для активизации самостоятельной двигательной активности значительную роль играет двигательная среда. Поэтому я стараюсь насытить ее различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игр. Для этого на участке создаю полосы препятствий, чтобы дети могли выполнять различные двигательные задания (пройти по дорожкам, перепрыгнуть с кочки на кочку, залезть на лестницу и др.). Из раскладушки-кровати сделала раскладушку-стойки, что позволило организовать пространство таким образом, чтобы появилась возможность для многовариантных игр и упражнений. (СЛАЙД 11)

Обратите внимание, возможно кто-то себе такое сделал, мяч на шнуре.

Играть можно как одному, так и в паре, ребенок отрабатывает прием ловли мяча двумя руками. (СЛАЙД 12)

Чтобы самостоятельная игра была в свободном доступе, стараюсь выносить игрушки (вожжи, вертушки, каталки и другие) и мелкие физкультурные пособия (палки, обручи, мячи, скакалки) в количестве необходимом каждому ребенку. (СЛАЙД 13). Стараюсь сделать инвентарь ярким и привлекательным, безопасным; оборудование и мелкий инвентарь располагаю по всему периметру участка.

Чтобы самостоятельная двигательная деятельность осуществлялась на основе индивидуализации:

наблюдаю за детьми, вижу всех и при необходимости прихожу на помощь; каждый ребенок может найти себе место для движений, где никто не мешает.

Привлекаю детей к размещению физкультурных пособий на участке, стимулируя этим желание выполнить те или иные движения; пытаюсь без навязывания объединить в совместной парной игре детей разной подвижности, предоставив им один предмет на двоих (мяч, обруч, скакалку и т. д.) и показав варианты действий, если это необходимо; иногда включаюсь в совместную игру с кем-нибудь из детей, чтобы показать новые движения или действия, вызвать интерес к ним; обыгрываем новые пособия, показав, как можно с ними действовать (например, скакалку крутить вдвоем, делать из нее дорожку, круг, а затем выполнять разные движения и т. д.); периодически строим вместе с детьми «полосы препятствий» из имеющихся предметов.

Чтобы зимой самостоятельная двигательная деятельность была более содержательной, на участке строим снежные постройки: горки, снежные валы, тропинки из снега, ледяные дорожки, разноцветные льдинки, снеговик с обручем, в который дети могут бросить льдинки, снежки и т. п.

(СЛАЙД 14)В разное время года продумываю различные двигательные задания. Например, летом — добежать до березы; проскакать по дорожке до определенного ориентира; подлезть под дугу; допрыгнуть до веревки, натянутой между деревьями и позвонить в колокольчик или снять ленту и т. п. Зимой - пройти по снежному валу, перелезть через него, пройти по тропинке из снега, пройти след в след, перебросить снежок или льдинку через снежный вал, съехать с горки, подняться на горку и т. п.

Во время самостоятельной двигательной деятельности активные действия детей чередую с более спокойными. Учитываю и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его самочувствие.

Таким образом, правильно организованная и продуманная прогулка помогают осуществлять задачи двигательной активности детей раннего возраста.

В конце выступления хочу показать свою идею: юбку-карусель. Вы знаете, как сложно научить детей ходить и бегать по кругу. Я использовала зонт, но он не совсем удобен, когда воспитатель один с детьми. Надев на себя юбку, воспитатель может двигаться в разном направлении, и при этом у него свободны руки.

Спасибо за внимание.