

Двигательная активность дошкольников на прогулке в зимнее время года

Двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении. Её удовлетворение является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребёнка.

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

У детей четвёртого года жизни происходят заметные изменения в том, как они овладевают двигательными умениями и навыками. Движения дети выполняют достаточно свободно и легко, это поддерживает их положительное эмоциональное отношение к самостоятельным действиям и играм, а имеющийся двигательный опыт позволяет управлять своими движениями, подражать движениям животных, птиц, транспорта, а так же воспроизводить действия по образцу взрослого. Младшие дошкольники много и с удовольствием бегают, прыгают, поднимаются, на снежные валы и сходят с них, лазают, катают, подбрасывают и ловят снежки. Однако дети 3-4 лет обычно быстро утомляются от однообразных действий и поз и потому, им не всегда удаётся удовлетворить свою потребность в ДА.

Организация детской деятельности требует от педагога особого внимания, так как не все дети одинаково активны, подвижны и самостоятельны, а большинство затрудняются в самостоятельном выборе игр. Игрушек и пособий.

Самым благоприятным временем для реализации потребности детей в движениях является утренняя прогулка.

Длительное пребывание детей на свежем воздухе в любом случае полезно, но оздоровительно – воспитательное значение его возрастает, если ходом прогулки предусматривается ДА, основанная на оптимальном соотношении разных игр и упражнений, подобранных с учётом не только возрастных, но и индивидуальных особенностей детей.

Содержательная сторона ДА детей во время прогулок должна быть направлена на их полноценное психофизическое развитие. Используются такие виды ДА, которые помогают детям познакомиться со свойствами предметов, получить новые представления и знания об окружающей действительности, расширить двигательный опыт, улучшить пространственную ориентировку и закрепить умение действовать совместно.

Конечно, одежда и обувь имеют значение для предохранения организма от неблагоприятных воздействий от внешней среды, но в то же время они не должны мешать ДА детей. Поэтому следует заранее рассказать родителям о значении прогулки, о том, как следует одевать и закалывать детей. Желательно, чтобы одежда, даже зимой (при температуре воздуха до $-20-22^{\circ}$) была тёплой и

одновременно удобной: зимняя куртка, сапоги, шерстяной свитер, шапочка, сапоги не должны стеснять движений ребёнка.

Пребывание детей на свежем морозном воздухе способствует развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем, так как поддержание нормальной температуры тела в этих условиях требует интенсивных энергетических затрат, что в свою очередь ведёт к увеличению количества потребляемого кислорода.

Комплексная оценка ДА детей позволяет выделить три уровня её развития.

Наибольший процент среди дошкольников всех возрастов составляют дети со средним уровнем ДА. Они охотно выполняют разнообразные движения (ходьба в чередовании с бегом и прыжками, бег в разных направлениях с обеганием предметов, влезание на снежный холм и спрыгивание с него, ходьба на лыжах и скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых, катание на санках).

Дети 3-4 лет со средним уровнем ДА (55%) достаточно уравновешены, активны, подвижны и самостоятельны. Но и им не всегда удаётся правильно выполнить задание, так как они поглощены самим процессом движений, их эмоциональной стороной.

Дети с высоким уровнем ДА (17%) гиперподвижны, легковозбудимы, имеют разные нарушения в психофизическом развитии. Для них характерны действия высокой интенсивности, что мешает им быть внимательными и правильно выполнять двигательные задания педагога. А их самостоятельная ДА однообразна.

Дети с низким уровнем ДА (28%) малоподвижны, отличаются плохо развитой моторикой, часто болеют. Им присущи неуверенность в своих движениях, неуступчивость эмоционального тонуса. Такие дети особенно нуждаются в помощи взрослого, его поощрении и поддержке.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста основными задачами на прогулке являются:

- Знакомство детей с различными видами создания вариативных условий для их систематического выполнения.
- Закрепление умений ориентироваться в пространстве, действовать совместно, участвовать в коллективных играх и игровых упражнениях.
- Создание благоприятных условий для развития творчества детей, в том числе в движениях и положительного эмоционального состояния.

Успешно решать эти задачи можно лишь при рациональном сочетании разных видов и форм двигательной деятельности под руководством педагога. Так планирование игр и упражнений на прогулке зависит от других видов деятельности. В дни проведения занятий по физической культуре в зале соответствуем на прогулке поиграть с детьми в хорошо знакомую им подвижную игру. В другие дни, когда занятия не проводятся, на прогулке планируется подвижная игра и игровые упражнения. В младшей группе их продолжительность составляет 15 мин., в средней - не более 20 мин.

С целью совершенствования движений и закрепления игровых умений и навыков целесообразно новый материал, предлагаемый на физкультурных

занятиях увязывать с играми и упражнениями на прогулках, важно позаботиться так же о соответствии игр временам года. Так, зимой можно познакомить детей с играми «Зима пришла», «Белые медведи», «Берегись, заморожу», «В гости к снеговика», «Снежная карусель», а на участке организовать катание на санках. Скольжение по ледяной дорожке. Ходьба на лыжах.

На прогулке важно, чтобы все дети участвовали в организованной воспитателем двигательной деятельности. Её лучше проводить двумя подгруппами, составленными с учётом разного уровня ДА. Каждая подгруппа выполняет своё двигательное задание в игровой форме. Например, дети первой подгруппы (с высоким и средним уровнем ДА) выполняют упражнения на развитие внимания и точности выполнения движений (ходьба на лыжах по дорожке с обходом крупных предметов), а воспитатель контролирует качество их выполнения. Дети второй подгруппы (с низким уровнем ДА) выполняют упражнения на быстроту движений, на скорость, например «Догони саночки», «Добеги до снеговика», «Быстро возьми и положи предмет».



Подвижная игра, общая для обеих подгрупп, предлагается воспитателем с учетом функциональных возможностей детей. Малоподвижные дети быстро устают, поэтому подвижная игра повторяется не более двух – трех раз.

Игры и игровые упражнения для детей первой подгруппы носят более сложный характер. Они могут повторяться три – пять раз, в зависимости от желания детей, к ним следует предъявлять более строгие требования: добиваться четкого выполнения условий и правил игры. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети к четвертому году смогли выполнить роль ведущего в игре.

Педагог постепенно вовлекает в игры всех детей. Содержание подвижных игр усложняется и обновляется по мере усвоения движений детьми. Это, не меняя основного содержания и правил игры, повышает интерес детей, побуждает их к самостоятельности, творческой активности. Так, сначала в игре «Поезд» дети просто идут друг за другом, везя за собой санки, затем поднимаются на небольшую горку и на санках спускаются друг за другом, соблюдая определенные интервалы. Через некоторое время, когда дети освоят предлагаемые движения, педагог продолжает игру: спустившись с горы, дети гуляют по лесу, имитируя движения животных и птиц: бегают, подскакивают, приседают, лепят из снега фигурки и т. п.

Дети пятого года жизни должны четко выполнять двигательные задания и правила игры, в том числе ориентироваться в пространстве, быстро находить свое место во время различных построений (занять определенное место в «поезде», найти свой «домик» и т.п.).

Перед проведением игр и игровых упражнений необходимо подготовить физкультурно-игровой материал, выбрать игры с учетом возраста и сезона года, продумать ход прогулки, распределить роли. Важно, чтобы сам педагог, принимая активное участие в играх и упражнениях: это поддерживает положительный эмоциональный настрой детей и их интерес к разным формам ДА.

Известно, что младшие дошкольники любят играть в знакомые им подвижные игры под руководством воспитателя, но если в течение недели проводить игру, не внося никаких изменений, то ДА детей резко снижается и интерес к играм падает.

С малышами в новую игру целесообразно играть в течение двух – трех дней подряд, затем следует усложнить двигательные задачи, внести новые пособия или игрушки. Если это не нарушает хода игры, дети привыкают действовать в измененных условиях, что важно для повышения их ДА.

Зима предоставляет естественные условия для организации ДА детей. На зимней площадке, покрытой снегом, можно проводить игры, включающие разнообразные движения (ходьба, бег, кружение, прыжки, бросание снежков и т.д.). Снежный покров вызывает у детей особый интерес к таким движениям, как ходьба и бег след в след; ходьба широким шагом; подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега; спрыгивание в снежный сугроб с невысоких пеньков; перешагивание через снежный ком, а также метание снежков.

Большую роль доставляют детям катание на санках и ходьба на лыжах. В работе с детьми младшего дошкольного возраста можно использовать разнообразные формы обучения ходьбе на лыжах, индивидуальные и подгрупповые.