

A decorative border consisting of small, stylized human figures in various walking and running poses, arranged in a continuous line around the perimeter of the page.

Двигательная активность на прогулке

Шевченко Н.В.

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.

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 двигательная активность, основанная на оптимальном соотношении разных игр и упражнений, подобранных с учетом не только возрастных, но и индивидуальных особенностей детей.

Содержательная сторона двигательной активности детей во время прогулок должна быть направлена на их полноценное психофизическое развитие. Используются такие виды двигательной активности, 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.

С целью активизации двигательной деятельности детей во время прогулок важно использовать разные приемы.

- Рациональное использование физкультурного оборудования
- Включение разных способов организации детей (фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный).
- Чёткое объяснение заданий и показ упражнений.
- Создание специальных ситуаций для проявления таких качеств ребенка, как решительность, смелость, находчивость.
- Вариативность подвижных игр, приемов их усложнения. Важным показателем эффективности прогулки является двигательная активность, которая может удовлетворять потребность детей в движении.

Одним из направлений двигательной активности детей на прогулке являются спортивные упражнения и соревнования.

Они призваны удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально – психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создает определенный духовный настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Спортивные соревнования являются эффективным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Неотъемлемой частью двигательной активности детей на прогулке являются подвижные игры.

Подвижные игры занимают важное место в арсенале игр современных детей. Игра помогает ребёнку познать себя и окружающий мир. Подвижная игра развивает ребёнка физически, т.к. он осуществляет разнообразные движения, развивает его мускулы, освобождает от избытка энергии. В

процессе игры у детей происходит формирование определённых умений и навыков, развитие воображения, как основы творческой деятельности, развитие у детей памяти, внимания, речи, развитие координации и общей моторики. Являясь коллективными, подвижные игры создают зону ближайшего развития для формирования коммуникативных качеств, общительности.

Игра создаёт положительный эмоциональный подъём, вызывает хорошее самочувствие и вместе с тем требует определённого напряжения нервной системы.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.