

*Кафидова Наталья Геннадьевна*

воспитатель

МКДОУ Д/С ОВ №9

пгт Ярославский, Приморский край

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОГУЛКЕ**

*Аннотация:* пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. В данной статье рассматривается роль подвижных игр на прогулке, во время которой дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные навыки, потребности. В процессе ежедневного проведения подвижных игр на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстниками.

*Ключевые слова:* двигательная активность, подвижные игры, активный отдых.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью и бодростью духа и высокой работоспособностью.

Двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста.

Подвижные игры – наиболее эффективный метод воздействия на ребёнка при его активной помощи.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движению. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Чтобы поддержать интерес детей к подвижным играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом. Игры сближают воспитателя с детьми, помогают установить с ним более тесный контакт.

Ежедневный активный отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов. Такой же отдых, но не на открытом воздухе, а в помещении не оказывает столь благоприятного влияния на работоспособность детей. Эффект от него ниже, чем от любого неорганизованного отдыха на улице.

Таким образом, ведущее место на прогулке должно отводиться подвижным играм. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;

– воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

Перед прогулкой важно поинтересоваться у детей, в какие игры они хотят поиграть, и создать необходимые условия для игр детей по желанию поддержать инициативу, творчество в любом виде игр; вынести на улицу необходимое для двигательной активности детей оборудование.

Для прогулки воспитатель должен спланировать заранее три подвижные игры разной степени интенсивности.

Подбирая игры для дневной прогулки, необходимо учитывать предыдущую деятельность детей. После спокойных занятий (рисования, лепка) рекомендуются игры более подвижного характера («Рыбы и акула», «Ловишка с ленточками», «Гуси-лебеди»). После физкультурных и музыкальных занятий рекомендуются игры средней подвижности («Заморожу», «Кто самый внимательный»). В план должны включаться и малоподвижные («Сделай фигуру», «Змея», «Узнай, кто позвал»).

Продолжительность одной подвижной игры 7–15 минут (в зависимости от возраста детей и состояния здоровья).

Каждую неделю детям предлагается для разучивания одна новая подвижная игра. Каждая подвижная игра должна повторяться 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. На прогулке так же необходимо наметить игровые упражнения для индивидуальной работы.

Важным моментом является распределение игр и упражнений с учётом и с интенсивности и сложности. Необходимо чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более подвижные игры чередовать с менее подвижными играми.

При подборе игр и упражнений важно учитывать время года, погодные условия и место их проведения. В тёплый период (сентябрь, май, июнь) обязательны игры с более длительным бегом и бегом наперегонки, с элементами соревнований, игр эстафет.

В весенне-осенний период в прогулки необходимо вводить разнообразные игры с обручем, скакалкой, игры с мячами.

Зимой планируется ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, игры-эстафеты на санках, на лыжах, с элементами хоккея, ходьба и бег по снежному лабиринту, по снежным валам, метание снежков, спуск с горки.

Во время проведения подвижных игр нужно создавать радостную и непринужденную обстановку, чтобы достичь большей заинтересованности и желания детей принимать в них участие.

Разнообразие подвижных игр на свежем воздухе эффективно влияют на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Таким образом, активная прогулка на свежем воздухе укрепляет здоровье, что очень важно для любого человека, а для ребенка дошкольного возраста особенно.

Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей детей. Дошкольник познаёт мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений при помощи движений. Поэтому большое значение нужно уделять самостоятельной двигательной деятельности, в которой дети проявляют свои способности, возможности, творчество, активность, склонность к тем или иным движениям.

Таким образом, повышая уровень двигательной активности детей на прогулке с помощью подвижных игр, мы укрепляем состояние здоровья детей, совершенствуем их физическую подготовку, способствуем разностороннему развитию дошкольников.

### ***Список литературы***

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры: Методическое пособие. – Армавир, 2011. – 69 с.

2. Вагнер Г. Детские игры и развлечения / Г. Вагнер, К. Фрейер.

3. Детство Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова [и др.]. – СПб.: Детство-пресс, 2011. – 528 с.

4. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 208 с.

5. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2003. – 224 с.

6. Подвижные игры как условия повышенной двигательной активности детей на прогулке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/12/27/konsultatsiya-dlya-vospitateley-podvizhnye-igry-kak>