**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКАХ**

 ***Прогулка*** — это педагогически организованная форма активного отдыха детей на свежем воздухе, целью которой является укрепление здоровья детей, развитие их физических и умственных способностей.

 Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

 Прогулка способствует не только физическому, но и умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

 ***Задачи прогулки:***

* оптимизировать двигательную активность детей;
* оказывать закаливающее воздействие на организм;
* способствовать развитию наблюдательности и познавательных способностей детей;
* познакомить детей с родным краем, его достопримечательностями, трудом взрослых и др.;
* развитие детской самостоятельности.

 Необходимо отметить, что прогулка – это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организованна, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на свежем воздухе создает дефицит движений.

 ***Двигательная активность способствует:***• повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
• росту физической работоспособности;
• нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
• появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.
Важное место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно-оздоровительным занятиям. К ним относятся общеизвестные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок.
 ***Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.***Основными задачами 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 с основных видах движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.
При правильной организации и содержании подвижной игры у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть своими чувствами и движениями, а следовательно развивается воля и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребенка.
При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить ее процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить четко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительно паузой.
 ***Младший возраст****.*Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с автомобилями, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания. Вводить различные игры со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
С бегом «Мыши и кот»
С прыжками «Воробышки и кот», «Кролики»
С лазанием « Наседка и цыплята»
С бросанием и ловлей « Кто бросит дальше»
На ориентировку в пространстве « Найди свой домик».

Игровые упражнения: «Перепрыгни верёвочку», «Сделай как я», «Допрыгни до веточки» и др.
 ***Средний возраст.***
Продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку, воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к концу года к выполнению правил без напоминания воспитателя. Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений)
С бегом « Самолеты»
С прыжками «Прыгай выше»
С ползанием «Пролезай и убегай»
С мячом « Мяч через сетку», «Подбрось – найди»
На ориентировку в пространстве , на внимание «Найди где спрятано»
Народные игры « У медведя во бору». Игровые упражнения: «Пройди по ровной полосе», «Маленький и большой ровный круг», «Имитация движений» и др.
 ***Старший возраст***.
 Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах, учить спортивным играм и упражнениям « Хитрая лиса»
С бегом «Ловишки», «Мышеловка»
С прыжками «Классы»
С лазанием «Пчелы и медведи»
С метанием «Охотники и зайцы»
С элементами соревнования «Кто быстрее», «Кто выше»
Народные «Гори, гори ясно» Игровые упражнения: «Хитрая змейка», «Ходьба боком», «Летает не летает» и др. ***Подготовительная группа*** Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры, в том числе и игры с элементами соревнования, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умение ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками. Справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
Придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности, развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, футбол, хоккей).
С бегом «Горелки», «Жмурки», «Сельдь в бочке»
С прыжками «Лягушки и цапля»
С метанием и ловлей «Кого назвали, тот ловит мяч»
С ползанием и лазанием «Перелет птиц», «Веселые обезьянки»
Эстафеты : «С обручами»
С элементами соревнований «Быстро передай», «Быстро пробеги».
Народные « Плетенёк», «Ручеек», «Золотые ворота». Игровые упражнения: «Ходьба спиной», «Летает, плавает, ползёт» и др.
Подвижные игры как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы.

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

**ДЕТЕЙ НА ПРОГУЛКАХ.**

***ПОДГОТОВИЛА:***

**Инструктор по ФК**

***Борисова***

***Наталия Борисовна***