**«Организация двигательной активности детей на прогулке»**

Игры и развлечения на свежем воздухе особенно полезны. Во время игр на свежем воздухе, в природных условиях у детей формируются умения использовать приобретенные двигательные навыки в многообразных жизненных ситуациях. У них развивается ловкость, быстрота, они становятся сильными и выносливыми, приучаются действовать смело, проявляя активность, настойчивость, инициативу и самостоятельность.

Хотя решающая роль в руководстве играми принадлежит воспитателю,

чрезвычайно важно побуждать детей к самостоятельности и проявлению

творческой инициативы при организации и проведении игр.

Незначительная усталость, вызываемая участием в подвижной игре, полезна: систематически повторяясь, она способствует приспособлению организма к повышенной физической нагрузке, увеличению работоспособности. Но, так как эти игры эмоциональны и очень привлекательны для детей, то нередко, увлекшись игрой, они могут возбуждаться, переутомляться. Внешними признаками утомления являются чрезмерная одышка, резкое покраснение лица, усиленное потоотделение, ухудшение координации движения. В таких случаях, дети могут жаловаться на легкое головокружение, усталость. Признаком начинающегося переутомления является снижение интереса к тому виду деятельности, в котором в данный момент ребенок участвует. Переутомление может неблагоприятно отразиться на общем состоянии

ребенка, привести к нарушению сна, снижению аппетита, вызвать двигательное беспокойство или наоборот, вялость. Поэтому надо стремиться к тому, чтобы игры с высокой двигательной активностью разумно сочетались с более спокойными видами деятельности. Вместе с тем нельзя забывать о том, что воспитание ловкости, выносливости, силы и быстроты у детей может быть достигнуто лишь при условии систематических и довольно значительных нагрузок.

**Подвижные игры** на прогулке в режиме дня проводятся **ежедневно 2 - 3 раза** в день и являются дополнением к обязательным занятиям урочного типа.

Организует и проводит игру воспитатель, который не только руководит, но

и участвует в игре, беря на себя наиболее ответственную роль.

**Продолжительность** одной подвижной **игры 7 – 15** минут (в зависимости от возраста детей и состояния здоровья). Правила подвижных игр диктуют

быстрые разнообразные физические действия участников. Ситуация игры

постоянно изменяется, предъявляя к игроку требования к концентрации

внимания, правильному его распределению и переключению, хорошей

координации движений.

Игры помогают решать важные задачи воспитания и обучения детей: учат слушать, быть внимательным, правильно управлять своими движениями, привыкать к дисциплине и сознательно относиться к занятиям.

Использование подвижных игр требует соблюдения следующих **методических принципов:**

1. Учет возрастных особенностей детей: чем старше дети, тем сложнее

становятся игры, тем большее значение имеет сюжетный, ролевой рисунок,

постепенно усложняются правила, значительнее становится роль личной

инициативы.

2. Подбор игр в соответствии с лечебно - педагогическими и воспитательными задачами.

3. Соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам.

4. Четкое объяснение правил игры и распределение ролей.

В задачи воспитателя при руководстве играми и развлечениями входит

наблюдение за состоянием играющих и регулированием нагрузки. Дозировать ее в играх можно, пользуясь **общепринятыми приемами**:

1. Увеличить или уменьшить общее время игры, а так же изменять количество повторений всей игры или отдельных эпизодов.

2. Регулировать длительность перерывов в игре или проводить игры совсем

без перерывов.

3. Проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий.

Воспитатель должен ориентироваться на подготовку детей, условия

окружающей местности. Однако не следует считать организацию двигательной активности обязательной для проведения абсолютно со всеми детьми. Очень важно учитывать их индивидуальные возможности и способности. Игры и упражнения по сложнее можно предложить более подготовленным детям. Детей с некоторой задержкой двигательного развития, физически более слабых, необходимо систематически привлекать к участию в доступных им играх, усложняя их постепенно.

Целенаправленное развитие физических качеств особенно важно в старшем дошкольном возрасте, в период подготовки к школе. Поэтому надо

использовать игры и упражнения, выполнение которых требует от детей

больших усилий, проявление настойчивости, выносливости, смелости. Так, в некоторых упражнениях для старших дошкольников, расстояние для бега в медленном темпе рекомендуется увеличить до 1000 - 1500 метров. Эта

рекомендация научно обоснована, норма выполнения доступна детям при

правильной организации проведения пробега.

Работники ДОУ должны постоянно заботиться о том, чтобы дети играли в местах, отвечающих санитарно - гигиеническим требованиям, требованиям к одежде и обуви, соответствующих не только времени года, но и погоде.

При подборе подвижных игр и развлечений важно учитывать индивидуальные возможности и способности детей. Рассмотрим их подробнее.

**\*Младшие дошкольники\***

Дети младшего дошкольного возраста активны, они много двигаются, ходят, бегают, лазают, выполняют некоторые другие движения, но их опыт

двигательной активности еще небольшой, 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 младших дошкольников большое значение имеет создание необходимых условий, использование различных предметов, игрушек (мячей, шариков, обручей, кубиков и т. п.), побуждающих к различным двигательным действиям.

**\*Старшие дошкольники\***

Дети 5 - 6 лет более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и

активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и

руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений.

Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять

определенные правила. Дети должны научиться:

1. Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.

2. Быстро и четко занимать места для начала игры.

3. Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры,

быстро выходить на определенное место.

4. Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.

5. Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а

если кто - то нечаянно толкнул - не обижаться.

6. Не убегать за границы площадки.

7. Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а,

наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.

8. Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после

проигрыша.