

Роль двигательной активности детей на прогулке.



Здоровый ребенок – успешный ребенок. Охрана и укрепление здоровья детей, всестороннее физическое развитие, закаливание организма – вот наша главная цель. И бесспорным помощником в реализации этой цели является движение. Зарядка, подвижные игры, физические упражнения: ходьба, бег, прыжки и др., катание на самокатах, велосипедах – все эти занятия укрепляют здоровье ребенка, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.



Лето – замечательная пора для игр и самое время для оздоровления детей. Подвижная игра, здесь первый помощник.

Подвижная игра – сознательная активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременно выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Соблюдение правил игры имеет большое воспитательное значение.

Разнообразные движения и действия детей во время игры эффективно влияют на

деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.



Движения улучшают аппетит. При физической нагрузке ребенок тратит много энергии, сил. А физическая нагрузка на свежем воздухе энергозатратна вдвойне. Чтобы восполнить дефицит энергии для дальнейшей активности, необходимо поесть.



Двигательная активность на прогулке способствует развитию физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, координация движения и др.). Дети учатся преодолевать различные препятствия в природном окружении, в естественных условиях, что очень значимо для подрастающего поколения.



Каково же содержание двигательной активности на прогулке?

Еще раз следует отметить, что основным средством организации двигательной активности является подвижная игра.



Кроме подвижных игр, на прогулке необходимо использовать разнообразные упражнения в основных видах движений (бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий).



Во время прогулки также необходимо отводить значительное место спортивным упражнениям и играм.



А также для поддержания интереса к физической культуре необходимо проводить развлечения (досуги, праздники, игры-соревнования, эстафеты).

Подвижные игры и физические упражнения планируются и проводятся с учетом пожеланий детей, по рекомендациям узких специалистов и тематически.

Необходимо грамотно спланировать подвижные игры и упражнения. С учетом вышеперечисленных факторов, влияющих на содержание прогулки. Также необходимо создать условия, выбрать место проведения игр и упражнений, подготовить атрибуты (самодельные, природные).



Хочется особо отметить, что совместная игра – это уникальный вид сотрудничества. Педагог также осуществляет руководство игрой, регулирует нагрузку, обеспечивает безопасность. Подводит итоги игры, оценивает выполнение детьми игровых ролей и соблюдение правил.

Двигательная активность – одна из важнейших составляющих прогулки, во время которой дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. А также проявить свои лучшие черты характера. Потому что в ходе подвижных игр создаются благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.



Статью подготовила: Лахман Е.В.