

Двигательная активность детей на прогулке зимой

Всем известно, что движение – это жизнь, и актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств развития и совершенствования двигательной сферы детей на основе реализации их потребности в движении.

Достаточно большая учебная нагрузка часто затрудняет реализацию двигательного потенциала дошкольника. Отсюда вытекает необходимость создания условий для оптимизации двигательной активности наших воспитанников.

Лучшее средство для решения этой задачи, конечно, - прогулка. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе благоприятно влияет на развитие физических качеств и физической подготовки ребят.

Родная природа для нас, является мощным образовательным ресурсом, уникальной воспитывающей, развивающей средой. Пребывание на морозном воздухе в ходе прогулок закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость.

На зимней площадке, покрытой снегом, можно проводить игры, включающие разнообразные движения (ходьба, бег, кружение, прыжки, бросание снежков и т.д.). снежный покров вызывает у детей особый интерес к таким движениям, как ходьба и бег след в след, ходьба широким шагом, подпрыгивание до ветки и стряхивание с нее снега, спрыгивание в снежный сугроб с невысоких пеньков, перешагивание через снежный ком, а также метание снежков.

Сколько радости и пользы детям приносят снежные горки, с которых можно съезжать на санках и ледянках! Скатившись с высоты, ребенок вновь и вновь взбирается наверх, - и это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы рук и ног, воспитывает волю и упорство в достижении цели.

Таким образом, дети на прогулке выполняют разнообразные движения: бегают, лазают, съезжают, подлезают, подтягиваются, бросают в цель, переносят груз (снег, льдинки). Важно чтобы все дети участвовали в организованной воспитателем двигательной деятельности. Конечно, такая активная деятельность предусматривает удобную, легкую, не сковывающую движений одежду. Нужно заботиться о том, чтобы каждому ребенку было интересно.

Если на улице холодно, сыро, то подвижную игру надо организовать сразу, чтобы поднять эмоциональный тонус детей, настроить их на бодрый лад. Если же дети с удовольствием начали играть самостоятельно, то подвижную игру можно провести в конце прогулки, когда интерес детей значительно снижается. Количество участников по желанию детей. Взрослый может также организовать подвижную игру с 1- 2 детьми, если он видит, что они замерзли или не знают, чем себя занять.

Правильная организация и проведение прогулки: укрепление здоровья, развитие двигательной активности детей, подбор одежды в соответствии с сезоном и температурой воздуха, подвижные игры, пример взрослого в отношении к своему здоровью – все это является хорошим залогом здорового образа жизни дошкольников.