

Организация двигательной активности детей в летний период

Подготовила: Е.Ю. Малюк
ст. воспитатель



«Движение - это жизнь» - эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но далеко не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека и насколько необходимо уже с дошкольного возраста приучать детей вести активный образ жизни. Лето благоприятная для этого пора.

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «... у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности».

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Формами организации двигательной- оздоровительной работы в ДОУ являются:

- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика;
- двигательной-оздоровительные физкультминутки;
- физические упражнения после дневного сна;

- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
- физкультурные прогулки (в парк, в лес, к водоему) ;
- физкультурные досуги;
- спортивные праздники;
- Дни здоровья.

Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице. Особенно важно обеспечивать развитие двигательной активности детей на прогулке, способствующей улучшению моторики у ребенка, а также правильному формированию всех систем и органов. Прогулки вообще являются главным способом развития двигательной активности у детишек. В дошкольном возрасте у них формируются основные двигательные навыки, такие как ходьба и бег, лазание, метание или прыжки. Если ребенок недостаточно развит в некоторых компонентах, это будет тормозить его двигательную активность и способность усваивать новые двигательные действия. Поэтому прогулки, которые проводятся с детьми в дошкольных учреждениях, должны быть тщательно спланированы, и в них обязательно должно быть место обучению основным видам движений.

У ребят в старшем дошкольном возрасте очень развита познавательная активность, а также наблюдается высокая эмоциональность, что должно побуждать воспитателя к четкой организации и дисциплине в коллективе, которая основана на соблюдении указаний воспитателя.

При всем при этом малышам должна даваться самостоятельность, определенная свобода, возможность проявить себя творчески.

Двигательная активность детей на прогулке — это возможность для малышей познавать окружающий мир через движения. Очень важно чтобы этот процесс доставлял радость и удовольствие, ведь лишь только так ребёнок захочет снова и снова развиваться, играя и двигаясь. Тут важным моментом является донесение до детей знаний о том, где и как можно применять движение, понятий о сходстве и различии в скорости и силе, а также о целесообразности их использования.

На каждой прогулке решается целый комплекс задач, не только оздоровительных, но также образовательных и воспитательных. А значит, воспитанники получают основы физической культуры и здорового образа жизни, активнее общаются и развивают свою самостоятельность, шире познают мир.

Эффективность занятий, направленных на развитие двигательной активности на прогулке, заключается не только в удовлетворении биологической потребности, но также и в тренировке всех функций организма, в формировании навыков движений, в создании оптимальных условий для развития ребенка.

Прогулка должна быть профессионально спланирована и организована, включая себя и труд и наблюдение и, конечно же, игру. Планирование

прогулок должно предусматривать чередование физических нагрузок и спокойной наблюдательной деятельности в течение прогулки. Правильная прогулка сполна удовлетворит потребность в ярких впечатлениях и в проявлении самостоятельности, в активных движениях детворы, а также в общении с взрослыми и друг с другом.

Одним из важнейших вопросов в работе дошкольного учреждения в летний период является организация досуга детей. С одной стороны, хорошая погода и возможность проводить достаточно времени на свежем воздухе во многом снимают остроту этой проблемы. Однако привычные игры детям быстро надоедают, и если их активность не находит применения, они стремятся заполнить своё время самыми разными формами деятельности и при отсутствии руководства способны нанести ущерб как самим себе, так и окружающим.

Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов. Таким видом деятельности является игра.

- ***Игровые часы***

Во время игрового часа дети знакомятся с различными играми (народными и современными). Как показывает практика, современные малыши часто не знают народных игр. У старших дошкольников интерес вызывают лото, шашки, шахматы и т. д. Разучивание этих игр с детьми и дальнейшее закрепление их в повседневной игровой деятельности значительно обогащают детский досуг .

- ***Игры-путешествия***

Игра-путешествие представляет собой последовательное посещение различных точек на ранее подготовленном маршруте. Перед детьми ставится задача, имеющая игровой характер (они направляются к царю Берендею, к сладкому дереву:). На маршруте необходимо организовать остановки, где детям будут предлагаться различные игры и задания. Педагоги разделяют между собой функции: часть из них сопровождает детей по маршруту, а другие находятся на своих точках и организуют для них задания. Детские спортивные состязания относятся к разряду подвижных соревнований. Они значительно различаются в зависимости от возраста ребенка. Ведь для таких забав очень важна ловкость, которая, собственно, и развивается в процессе подобных соревнований. Ловкость определяется способностью овладевать новыми двигательными реакциями и быстро перестраивать свои движения при необходимости в зависимости от меняющейся обстановки.

Ловкость, столь необходимая в спортивных соревнованиях, развивается достаточно медленно. Говорить о спортивных соревнованиях для детей младшего возраста нет смысла, для их спортивного развития на первых порах

достаточно применять простые забавы, детские качели и велосипеды. Детские спортивные соревнования развивают ловкость, умение координировать движения, действие в ограниченном времени и пространстве (детской площадки). Командные соревнования развивают здоровый дух соперничества, а на координацию движений и вестибулярный аппарат благотворно влияют подвесные качели.

- ***Игры с мячом.***

Несмотря на простоту, игры с мячом очень полезны для детей, так как развивают практически все виды мышц. И не важно, кидает малыш мячик или ловит, он тренирует координацию движений и зрение. Можно придумать самые разнообразные игры для летних мальчиков с мячом, который можно как покидать, так и попинать ногой.

Особое место среди детских спортивных игр занимают занятия с мячом. Например, такое увлекательное соревнование, как «Детский волейбол». Размечается площадка. Посередине натягивается веревка на высоте двух метров. Поделившиеся на две команды дети (количество не важно, лишь бы равное), становятся по разные стороны от веревки. Два первых участника выходят на линию старта, отмеченную в двух метрах от веревки. Они берут по мячу и одновременно бросают свой мяч через веревку. Задачей остальных участников команды является ловля мяча с тем, чтобы не дать ему упасть на пол. Далее подачу осуществляют вторые соревнующиеся и так далее. Выигрыш остается за той командой, на чью площадку реже падал мяч соперников. В процессе соревнования развиваются ловкость, меткость, быстрота реакции.

Еще одной, не менее любимой детьми игрой в мяч, являются «**Вышибалы**». Здесь участники одной из команд становятся на противоположные линии очерченной площадки. А участники другой команды перемещаются в поле между этими линиями, увертываясь от мяча, брошенного соперниками с намерением попасть в соревнующихся команды, находящейся в поле. При попадании мяча в цель, ребенок, в которого попали, покидает площадку. Но если участник в площадке поймает мяч, то он имеет право вернуть выбывшего неудачника или засчитать это очко на будущее.

После того, как все участники команды в поле будут выбиты, команды меняются местами. В этой спортивной баталии также тренируются быстрота, ловкость, меткость и согласованность движений.

- ***Боулинг***

Всеми детьми любима забава, являющаяся детским вариантом боулинга. Для проведения этого соревнования нужны кегли и мяч. Удар по выставленным в ряд кеглям в количестве десяти осуществляется с расстояния в десять метров. У каждого участника имеется право на пять попыток. За каждую сбитую кеглю участнику записывается очко. Побеждает тот, кто сбил наибольшее количество. Здесь развивается меткость и согласованность движений, умение сообщить мячу необходимое ускорение.

Можно поиграть и в такие игры, которые развивают мыслительную деятельность ребёнка, тренируют концентрацию внимания. Например, игра «Наоборот». Дети становятся в круг. Водящий бросает кому-либо мяч и говорит: «Светло», поймавший должен сказать слово наоборот, т.е. противоположное по смыслу. Игрок отвечает: «Темно» и возвращает мяч ведущему, тот продолжает игру (широкий-узкий, горячий-холодный и т.д.).

Можно произносить разные части речи: и существительные, и глаголы, и прилагательные. Игрок, не ответивший или замешкавшийся более, чем на 10 секунд, выходит из игры.

- ***Успей занять своё место***

Дети образуют круг, а водящий рассчитывает их по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Ведущий громко называет два каких-нибудь номера. Названные номера должны поменяться местами. Задача водящего — опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места, идёт на место водящего. Номера, которые были присвоены игрокам в начале игры, не должны меняться, даже когда тот или иной из них становится временно водящим.

- ***Игры с обручем и скакалкой***

Улучшить физическую подготовку ребенка можно также при помощи обруча и скакалки. Так как малыши не могут использовать эти снаряды по прямому назначению, то вначале можно предложить, например, небольшой обруч в качестве руля, либо поставить обручи ребром, чтобы ребенок прополз по тоннелю.

Самые популярные игры летом в детском саду связаны с водой. С минимальным количеством воды можно организовать эстафету водоносов.

Для этой игры потребуются две табуретки, на одной из которых ставится емкость с водой, а на другой пустой аналогичный сосуд. Задача детей перенести воду из одного сосуда в другой посредством других предметов. Воду можно носить формочками, половниками, тарелками.

Побеждает та команда, которая расплещет наименьшее количество воды. Усложнить игру, развивающую точность и координацию движений, можно посредством установления конкретного способа переноски воды: в одной руке, на плоском блюде.

- ***Игра с камешками***

Дети очень любят собирать камни. Можно класть камни в ведро и переносить их в какое-то место, можно делать это с помощью лопатки или чашечки. Можно обложить камешками цветочную клумбу, или дерево. Можно нарисовать на земле палочкой какую-то фигуру, и по контуру выкладывать ее камнями.

На самом деле вариантов летних игр с детьми очень много, просто подключите свою фантазию, и каждый день лета будет праздником для вас и ваших детей.

Такой отдых летом укрепит иммунитет и позволит набраться сил.

