

*КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ*

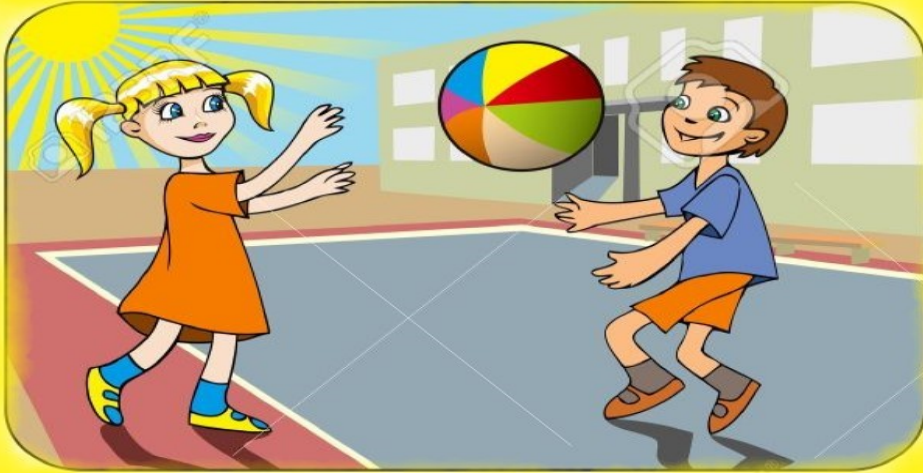
*Подвижные игры  
на прогулке как условие  
повышение двигательной  
активности детей*

*Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулка в первой половине дня наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр.*



# Подвижные игры

- это сознательная, активная, эмоционально-окрашенная деятельность ребенка. Где ребенок без усилий применяет, совершенствует знания и двигательные навыки.



*Задачи, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр на прогулке, являются :*

- ❖ дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;*
- ❖ совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;*
- ❖ развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;*
- ❖ воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.*

Одно представление о предстоящей игре способно вызвать у детей положительные эмоции. Благодаря играм обыденное становится необычным, а поэтому особо привлекательным. Полученные положительные эмоции благотворно сказываются на настроении ребенка в течение дня и на здоровье в целом. Благодаря коллективным играм ребенок лучше социализируется, учится взаимодействовать со своими сверстниками и реагирует на различные жизненные ситуации. Сложная взаимосвязь между стремлением к выполнению условий той или иной игры, с которыми связано чувство собственного успеха, самоутверждения в коллективе и напряженность положительных эмоциональных реакций во время игры спровоцирует детей играть с максимальной активностью над становлением движений. Также, игры сближают педагога с детьми, помогают установить с ним более тесный контакт.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем, всестороннее, физическое и умственное развитие детей, воспитание у них морально-волевых качеств, развитие координации движений, ловкости, меткости, формирование правильной осанки, носового дыхания, чувства коллективизма, дисциплинированности.

*Именно на прогулке мы можем повысить двигательную активность детей, так как можно использовать игры с бегом, прыжками, оборудованием, что в группах использовать не получается.*



*По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов.*



## *Содержание подвижных игр должно предусматривать:*

- ❖ Соответствие сезону года и погодным условиям.*
- ❖ Применение разных способов организации дошкольников.*
- ❖ Рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.*
- ❖ Создание благоприятных условий для положительных, эмоциональных и морально-волевых проявлений детей.*
- ❖ Активизацию детской самостоятельности.*
- ❖ Стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.*



# *Подвижные игры бывают:*

- ▶ *Высокой интенсивности*
- ▶ *Малой интенсивности*
- ▶ *Соревновательной направленности*
- ▶ *Игры-эстафеты*

## *В заключении отметим:*

*Активная прогулка на свежем воздухе укрепляет здоровье, что очень важно для любого человека, а для растущего организма особенно.*

*Двигательная активность – главный источник и побудительная сила охраны и укрепления здоровья, совершенствования физических и интеллектуальных способностей детей. Ребенок познаёт мир, осваивает речь, пространственно-временные связи предметов и явлений при помощи движений. Поэтому большое значение нужно уделять самостоятельной двигательной деятельности, в которой дети проявляют свои способности, возможности, творчество, активность, склонность к тем или иным движениям. Таким образом, повышая уровень двигательной активности детей на прогулке с помощью подвижных игр, мы укрепляем состояние здоровья детей, совершенствуем их физическую подготовку, способствуем разностороннему развитию дошкольников.*