

Основные принципы и формы работы по организации двигательной активности детей на прогулке

Подготовила
воспитатель МАДОУ детский сад N39
Журавлева Марина Александровна

Что такое двигательная активность?



Это суммарное количество двигательных действий, осуществляемых ребенком в течение дня.



Значимость двигательной активности для детей



- Здоровье;
- Развитие физических качеств;
- Развитие нервной системы;
- Развитие интеллекта;
- Формирование личностных качеств;
- Психолого-эмоциональное состояние.

Составные части двигательной активности в детском возрасте

- Активность в процессе физического воспитания;
- Физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно полезной и трудовой деятельности;
- Спонтанная физическая активность в свободное время.





Проводятся прогулки 2 раза
в день: **утром и вечером**

Утренняя прогулка — наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений.



Использование подвижных игр требуют соблюдения следующих методических принципов:

- Учет возрастных особенностей детей
- Подбор игр в соответствии с педагогическими и воспитательными задачами.
- Соблюдение физиологических закономерностей адаптации к нагрузкам.
- Четкое объяснение правил игры и распределение ролей.



Спортивные упражнения в зависимости от времени года

Зимой — ходьба на лыжах

- Лыжня прокладывается на территории детского сада. Два круга: маленький (дистанция 100 м) и большой (дистанция 200 м).



Весной и летом — длительные игры с бегом

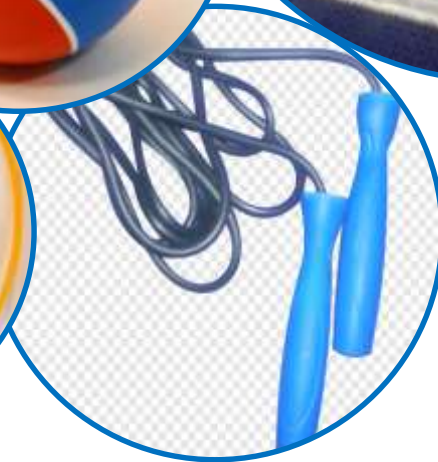
- Можно разнообразить физические упражнения с обручем, скакалкой, игры с мячом, с кольцом и др.

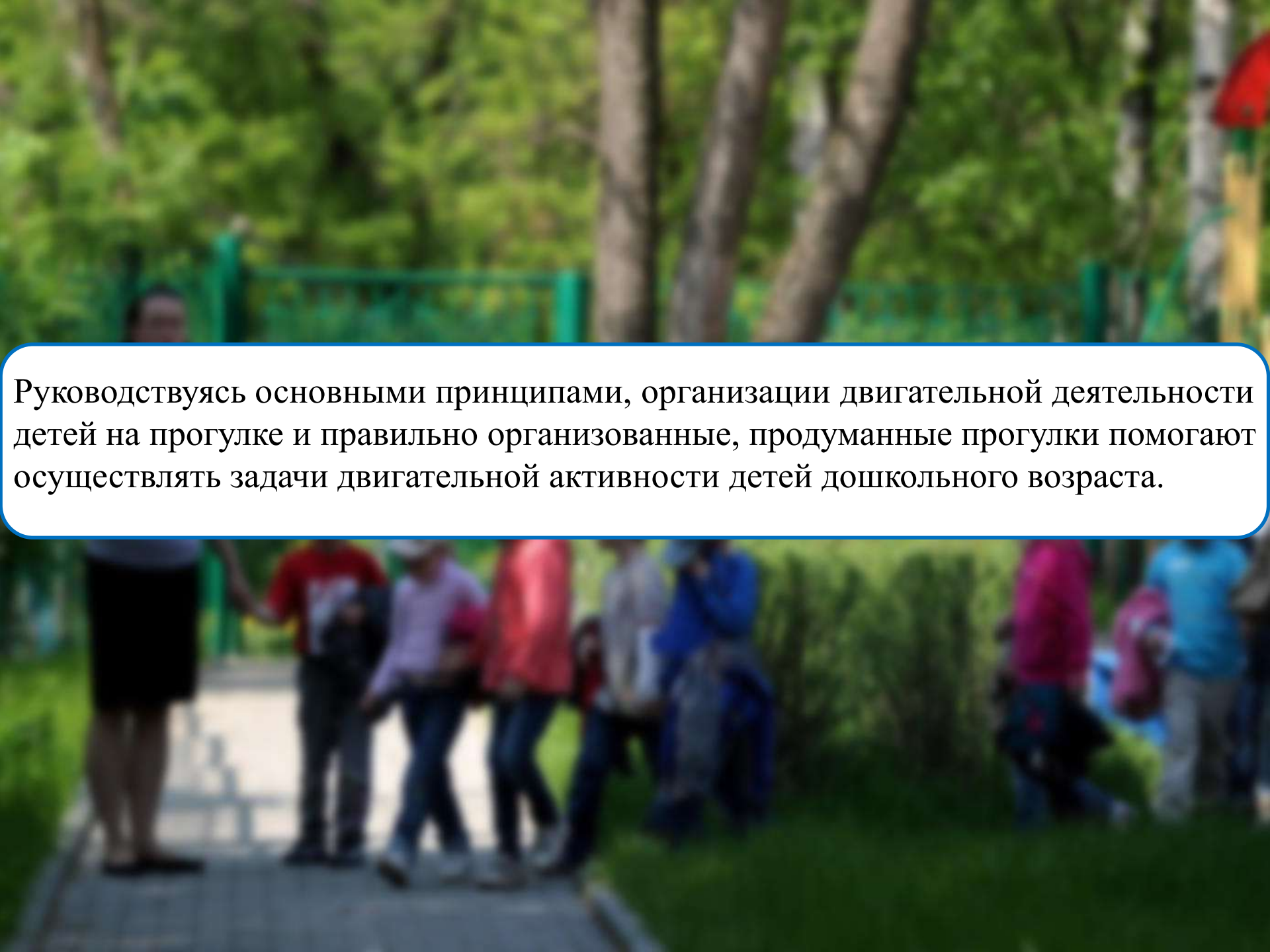


Самостоятельная деятельность



Двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарем, способствующим развитию игр





Руководствуясь основными принципами, организации двигательной деятельности детей на прогулке и правильно организованные, продуманные прогулки помогают осуществлять задачи двигательной активности детей дошкольного возраста.